PL ISSN 0033-2534
INDEKS 371556

ODMŁADZAJĄCE KREMY

1,60 ZŁ

przyjaciółka

20 – 26 XI 1999 NR 47 (2680)

Gratis! TV dodatek

Z ŻYCIA WZIĘTE

Wyklęci przez rodzinę wciąż robimy swoje

Skuteczne sposoby na katar

TYLKO U NAS

Za wygrane pieniądze wyruszyliśmy w świat

Dobre rady feng shui

zadbaj o zdrowie i szczęście swojej rodziny

Ofiara tajemniczych zamachów

Nie wiem, czy doczekam kolejnego ranka

ISSN 0033-2534 47
9 770033 253902

NOWOŚĆ!

Specjalny dodatek
tygodnika „Przyjaciółka”

JUŻ W KIOSKACH

przyjaciółka Nr 47 20 – 26 XI 1999

Z bliska i z daleka 4

Sekrety mody
Gra w zielone 6

Sekrety urody
Kremy przywracające młodość 8

Znani i lubiani
Iwona Maruszak 10

Z życia wzięte
Nie chcemy żyć w ciągłym strachu 12
Zostaliśmy wyklęci przez rodzinę 22

W zaufaniu 14

Nasi goście 16

Zdrowiej żyć
Zwalcz jesienne smutki 24
Jak radzić sobie z katarem 42
Oceń kondycję serca 43

Bohaterowie seriali
Michael Madsen 27

Nasza kuchnia
Pikantne babeczki 29
Przysmaki z makaronu 30

Prawnik radzi 34

Między nami
Nigdy sobie tego nie wybaczę 36
Prawdy i mity o wychowaniu 37

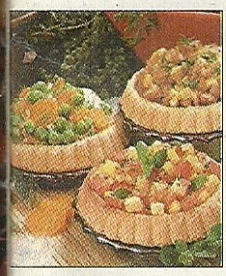
Hasło pomoc 38

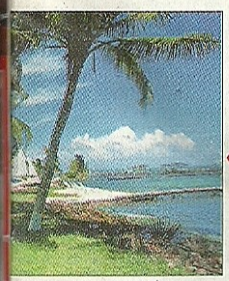
Coś dla domu
Pomysł na starą komodę 40

Podróże z „Przyjaciółką”
Cudowne plaże Panamy 44

Krzyżówka 46

Horoskop 48





OKŁADKA: FOT. A. CHOLEWIŃSKA, STYL. A. MIETELSKA, MAKIJAŻ I FRYZURA M. STĘPIEŃ

Temat tygodnia

FENG SHUI

Dzięki wskazówkom chińskiej sztuki aranżancji wnętrz tak urządzisz swoje mieszkanie, że jego atmosfera będzie sprzyjała dobremu samopoczuciu i zdrowiu domowników. Jak to osiągnąć? Czytaj na str. 18.

REDAKTOR NACZELNA
EWA NIEZBECKA

Trzymamy kciuki

Po przeczytaniu reportażu pt. **„Nie chcemy żyć w ciągłym strachu”** (str. 12) ogarnęła nas panika. Czy to możliwe, aby przestępcy byli w tym kraju aż tak bezkarni? Czy pani Mariola i jej dwie dorastające córki naprawdę nie mogą liczyć na pomoc policji w schwytaniu terrorysty, który zamienił ich życie w koszmar? Podpalenia samochodów, zamach bombowy... Ani jednego dnia spokoju, życie w ciągłym lęku. Kto przerwie ten koszmar? Nasza reporterka po wysłuchaniu historii pani Marioli nie dała za wygraną i mimo zapewnień, że policja rozkłada bezradnie ręce i nic w tej sprawie nie robi, postanowiła sprawdzić fakty u źródła. Wyjaśnienia, których jej udzielono, brzmią optymistycznie. Mamy nadzieję, że pani Mariola już wkrótce będzie mogła uwolnić się od paraliżującego lęku o własne życie, o przyszłość swoich córek. Oby nastąpiło to jak najprędzej! Jeśli przestępca zostanie schwytany, powiadomimy o tym naszych Czytelników. Wierzymy, że działania policji okażą się skuteczne.

Ewa Niezbecka

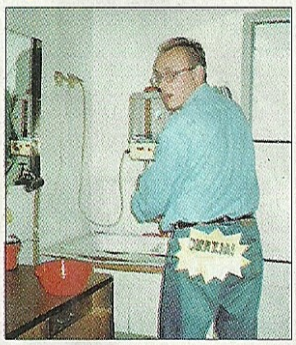
Następny numer „Przyjaciółki” (48/99) ukaże się w czwartek 25 XI 1999 r.

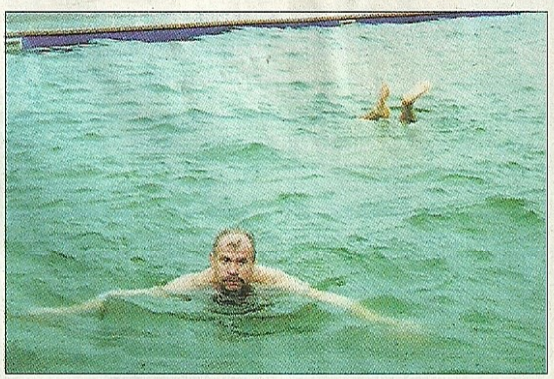
Samo życie! **100 zł** otrzymują...

Nie przegap szansy

Uwaga, promocja! Przy zakupie trzech par promocyjnych jeansów pan (na zdjęciu) gratis. Przy zamówieniu proszę podać rozmiar.

MONIKA BRZĄSZCZ, ŻORY





Kąpiel z niespodzianką

Różnie działa woda na ludzki organizm. Ta – jak się okazało – nadzwyczajnie wydłuża nogi. Mój mąż, niestety, nie wiedział o tym decydując się na kąpiel. Teraz spodnie są na niego za krótkie.

LILIANA HOSZKO, SZCZECIN

Czekamy na zdjęcia naszych Czytelników z opisem przedstawionych zdarzeń. W każdym numerze dwa najciekawsze zostaną opublikowane i wyróżnione nagrodą 100 złotych.

Na wesoło

Wykładowca na seminarium dla kadry kierowniczej mówi o wydajności pracy i zaleca obserwację otoczenia.
– Kogo pan prezes obserwował?
– Własną żonę. Spostrzegłem, że rano wielokrotnie biega z kuchni do pokoju z jedną tylko rzeczą. Wyjaśniłem, jaki błąd popełnia, i poleciłem, aby przynosiła kilka rzeczy naraz.
– Sprawdziła się metoda?
– Nie wiem, bo teraz sam muszę sobie robić śniadania.

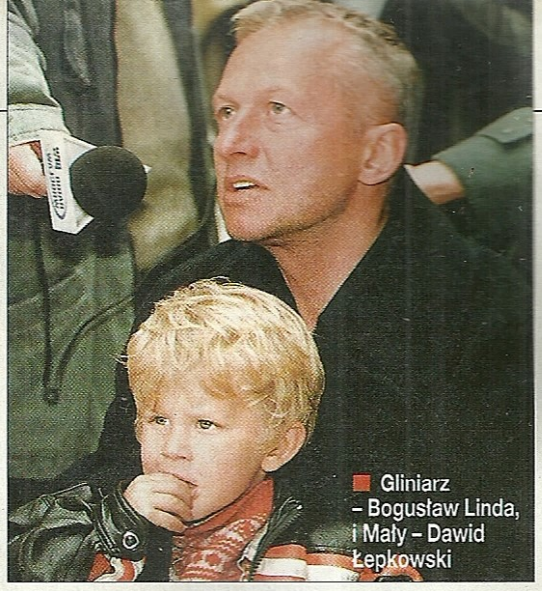
Dodatek TV str. 51–58

Przygody Jasia Mądrali

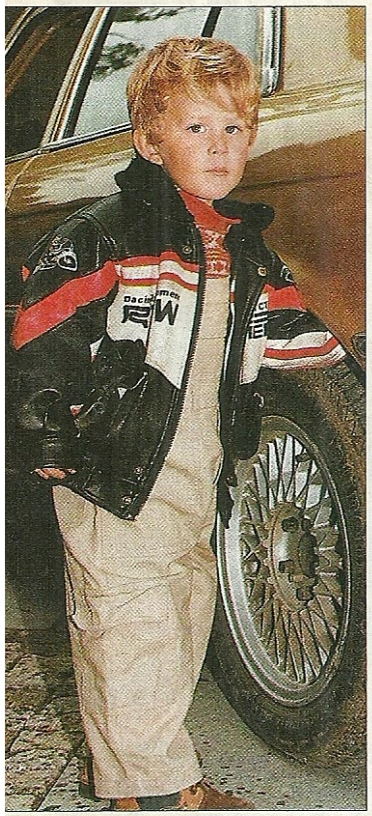
© BULLS

Bogusław Linda znów za kamerą

Nastał dobry „Sezon na leszcza”



Gliniarz – Bogusław Linda, i Mały – Dawid Łepkowski



Czy ktoś wreszcie pomoże Małemu?

Scenariusz przeczytałem w łazience. To znakomite miejsce na skupienie i koncentrację – zwierzył się sławny aktor na konferencji prasowej. – Muszę przyznać, że zajął mnie na dość długo, bo to jeden z najlepszych tekstów, jakie ostatnio czytałem. A czytam ich z racji zawodu wiele.

Z życia wzięte

Nic dziwnego, że Bogusław Linda podjął się reżyserii i zagrania jednej z głównych ról. Film, do którego zdjęcia właśnie się zakończyły, opowiada historię młodych ludzi próbujących zdobyć pieniądze na swoją wielką podróż. A że w życiu różnie bywa, przeto i ich czeka moc przygód.

Dziewczyna – Anna Przybylska – ma ogromnego pecha

To może być naprawdę piękny film dla młodych i o młodych. A zobaczymy w nim prześliczną Annę Przybylską, znaną choćby z serialu „Złotopolscy”. W „Sezonie” wystąpi też Gabriel Amadeusz Fleszar, utalentowany muzyk i wokalista, no i oczywiście maleńki (trzy i pół roku) Dawid Łepkowski.

Trudny wybór

O role w tym filmie aktorzy walczyli dzielnie, bo reżyser okazał się niezwykle wymagający.

Mamy nadzieję, że i państwu spodoba się ta urzekająca historia o miłości nieudanej, pechowej ucieczce złotym mercedesem i wielkich młodzieńczych marzeniach.

FOT. AXIS&PLOT

Pech Banderasów!

FOT. P.I.P

Państwo **Banderasowie** nie mają ostatnio szczęścia. Firma produkująca plastikowe pudła zaprotestowała przeciwko ośmieszaniu jej produktów w filmie „Crazy in Alabama”, reżyserowanym przez Antonia. Nie pozostało nic innego, jak zastosować się do życzeń producentów. – Prawo jest prawem – powiedział Antonio. – Nie mogę go lekceważyć. Wolę tę scenę wycofać z filmu.

Słońce dla dzieci

Akcja „Podaruj dzieciom słońce” jest wspólnym przedsięwzięciem Fundacji Polsat i firmy Procter & Gamble. Celem kampanii, która rozpoczęła się 31 sierpnia, jest zebranie funduszy na leczenie chorych dzieci oraz realizację programów medycznych – rodzinnych przeszczepów wątroby i banku komórek krwiotwórczych. Kampanii towarzyszy piosenka w wykonaniu **Małgorzaty Ostrowskiej** i wielu artystów. Muzycy zdecydowali się w ten sposób włączyć do akcji pomocy dzieciom.

To była miła wizyta

Na zaproszenie wydawnictwa Pol-Nordica, fundatora książki dla naszych Czytelniczek w numerze 31. „Przyjaciółki", gościła w Polsce **Bente Pedersen**, autorka powieści „Raija ze śnieżnej krainy". Pisarka opowiadała o swoich fascynacjach skandynawskimi legendami, o początkach kariery, a także o swoich najbliższych, którzy wspierają ją, gdy zabiera się do pisania. – Bez nich – mówi – nie byłoby ani Raiji, ani wielu innych książek, choć nie ukrywam, że fantazjować to ja lubiłam od dziecka.

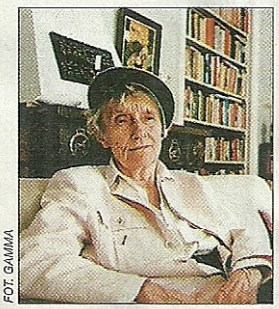
KORESPONDENCJA ZE SZWECJI

ROMAN ZUB

Śladami Pippi

Postacie znane z literatury coraz częściej stanowią turystyczną atrakcję. W północnych Włoszech można poszukać śladów Pinokia, a w Norwegii – Świętego Mikołaja. Szwecja – ojczyzna Astrid Lindgren, autorki, której książki od lat uwielbiane są przez dzieciaki na całym świecie, zaludniona jest przez bohaterów jej powieści. Vimmerby, miejsce narodzin pisarki, to także miejsce przygód Emila i Idy, Pippi Langstrumpf i dzieci z Bullerbyn. Już ponad 20 lat temu powstawać tam zaczęły pierwsze place zabaw dla dzieci jakby żywcem wyjęte z książek autorki. Najpierw zbudowano Kathult (dom Emila), następnie willę Śmieszntkę, w której mieszkała Pippi, później Bullerbyn itd. Dziś ośrodek rozrywki zajmuje ponad 10 ha powierzchni. Pracuje w nim przeszło 250 osób, które dbają o dostarczanie odwiedzającym atrakcji. Park nazwany imieniem pisarki przyciąga co roku tysiące dzieci i dorosłych. A sama ponad 90-letnia Astrid Lindgren, odwiedziwszy go niedawno, westchnęła z ogromnym żalem: „Jaka szkoda, że nie jestem już dzieckiem..."

Astrid Lindgren w swojej bibliotece



FOT. GAMMA

Czy z ulic miast powinni zniknąć drobni handlarze?

Nasza sonda

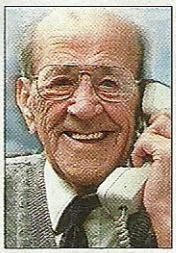
W 43. numerze „Przyjaciółki" poprosiliśmy Czytelników o ich opinie na ten temat.

Gdzie taniej

Wszyscy chcą kupować jak najtaniej, a uliczny sprzedawca – zarówno przysłowiowej pietruszki, jak i rajstop, swetrów czy sukienek – oferuje swoje towary po najniższych cenach. W czyim więc interesie leży likwidacja handlu? A może władze miasta powinny poszukać innego wyjścia z sytuacji?

Beata Błaszowiec, lekarz stażysta, lat 27

Było, minęło...



Oceniając minione 10 lat, wicepremier Balcerowicz wspomniał, że początkiem odradzającego się wolnego rynku była sprzedaż ze składanych łóżek. Dlaczego więc dziś się z tym walczy? Widać, kto się miał wzbogacić, już się wzbogacił, i więcej takich nam nie trzeba...

Jerzy Wolski-Butrym, prawnik, lat 65

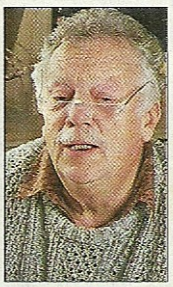
Wstyd przed gośćmi

Gościłam niedawno w Warszawie dwoje moich przyjaciół Anglików i przyznam, że było mi wstyd, gdy w samym centrum stolicy napotykaliśmy handlarzy rozkładających swój towar na chodniku czy w podziemnych przejściach. Moi przyjaciele byli w Polsce pierwszy raz. No właśnie, na Wschodzie...

Beata Kolisko, studentka, lat 21

Szukanie pretekstu

Niedawno prasa doniosła, że chce się zakazać sprowadzania do Polski taniej odzieży. W lumpeksach zaopatruje się bardzo wielu moich znajomych (i ja sam), należących do tzw. niższej warstwy klasy średniej. Ich klientami są też ludzie najbiedniejsi. Na szczęście, ktoś w porę przejrzał na oczy i zakaz ten wycofano.



Władysław Serafin, emerytowany nauczyciel, lat 68

Pomóc, a nie zwalczać

Przeciwko ulicznemu handlowi przemawiają nie tylko względy estetyczne, ale także higieniczne czy sanitarne. Trzeba go więc ograniczać i powoli eliminować, ale nie przez zakazy, kary i sankcje. Niech władze miast wyznaczą na przykład miejsca na bazary, postawią estetyczne stragany i za symboliczną opłatą pozwolą tam wszystkim handlować.

Henryk B., uliczny sprzedawca, lat 30

Mieszane uczucia

Uważam za słuszne argumenty przeciw ulicznemu handlowi, bo nie lubię zaśmieconych ulic, ale sama dość często kupuję coś od ulicznego sprzedawcy po atrakcyjnej cenie; niedawno na przykład buty od handlowca zza naszej wschodniej granicy, a to się dla wielu ludzi liczy.

Mariola Bojawik, fryzjerka, lat 23

FOT. PRO PRESS, FREE, EAST NEWS

Zapraszamy wszystkie Czytelniczki do zabierania głosu w naszych sondach. W jednym z kolejnych numerów „Przyjaciółki" zamieścimy Wasze opinie na temat: „Czy podczas świąt, rodzinnych lub towarzyskich uroczystości można się obejść bez alkoholu?" Napisz do nas, co o tym myślisz, włóż do koperty swoje zdjęcie i przyślij pod adresem redakcji. Na listy czekamy dwa tygodnie.

Ożywczy kolor

Listopad jest szary, deszczowy, chłodny. Mokre, bure liście, które straciły swój naturalny kolor, już nie szeleszczą pod stopami. Dni stają się krótkie, słońca coraz mniej i coraz szybciej zapada zmrok. To naprawdę świetny pomysł: trochę zieleni zimną, dżdżystą jesienią.

Sztruksowy komplet

Ze sztruksu uszyta jest zarówno kurtka z paskiem (1), jak i spodnie (1). Pod spodem kolorystycznie dopasowana koszula (3). Kontrastowe dodatki to rękawiczki (6) i torba (8)

Gra w zielone

Zielony podbił ostatnio serca wielkich projektantów. Modne są raczej ciemne odcienie, takie jak zgniłozielony, butelkowy, choć zdarzają się też z subtelną domieszką żółtego.

Wiejski styl
Długa spódnica (2), rozpinany sweter (1) i szeroki, kraciasty szal (1) narzucony na ramiona tworzą udaną całość

W różnych odcieniach
Rozpinany sweter z kołnierzem (3) pięknie komponuje się z ciemniejszymi streczowymi spodniami (4), golfem (1) i beretem (9)

Dla elegantek
Z klasycznym żakietem (2) ładnie wygląda spódnica w delikatne wzorki (1) i taka sama apaszka pod szyją (1)

Na chłodne dni
Długa budrysówka (7), sweter z szenili (5) i wełniana spódnica (1). Do tego ciepła czapka (1) i zamszowe rękawiczki (6)

STYLIZACJA: ANNA MIETELSKA
ZDJĘCIA: AGATA CHOLEWIŃSKA
MAKIJAŻ I FRYZURY: BEATA MILCZAREK
(1) „JACKPOT & COTTONFIELD", UL. PUŁAWSKA 12A
(2) „MAGNUM", SZCZECIN, UL. BOGUSŁAWSKA 16
(3) „3 SUISSES", TEL. (0 22) 57 59 000
(4) „IMPULS", UL. NOWY ŚWIAT 22
(5) „KAPPAL", DH „KLIF", UL. OKOPOWA 58/72
(6) „TOMASZ KOWALSKI", UL. CHMIELNA 10
(7) „ARA ARIANA", GDYNIA, UL. ŚWIĘTOJAŃSKA 88
(8) „WIK", UL. CHMIELNA 1/3
(9) „ANETA", UL. CHMIELNA 10

Kremy przywracające

Kosmetyka weszła już w XXI wiek. W laboratoriach naukowych powstały kremy, dzięki którym zmęczona twarz odzyskuje świeżość i młody wygląd.

Hitami kosmetycznymi lat 90. stały się ceramidy i witaminy C i E. Ostatnio wielką karierę robią retinol i koenzym Q10. Te składniki kremów wygładzają zmarszczki i przywracają jędrność cerze.

Retinol – inaczej witamina A

Ma zdolność pobudzania komórek warstwy podstawnej, tworzących dobry fundament naskórka. Zmarszczki stopniowo wypełniają się od wewnątrz i stają się mniej widoczne. Ich wyraźne wygładzenie następuje mniej więcej po 3 miesiącach, bo retinol wpływa na procesy biologiczne zachodzące w głębszych warstwach naskórka. Natomiast lepsze nawilżenie, rozjaśnienie i uelastycznienie skóry widać niemal natychmiast po zastosowaniu kremu. Od niedawna kilku firmom udało się ustabilizować tę nietrwałą witaminę, tak by po wprowadzeniu do kosmetyku nie traciła nic ze swej aktywności.

Koenzym Q10

Ta cząsteczka uaktywnia procesy wytwarzania energii w komórkach, polepszając ich dotlenienie i przyspieszając proces odnowy. Dlatego koenzym Q10 znalazł zastosowanie również w medycynie. W kosmetyce ważna jest jeszcze inna jego bardzo ważna funkcja: unieszkodliwia on wolne rodniki i jest w tym bardzo skuteczny. Podany w kremie znacznie zwiększa naturalne możliwości obronne skóry i zapobiega przedwczesnemu jej starzeniu.

Aby krem działał

Aktywne składniki kremów dobrze się wchłaniają wyłącznie w dokładnie oczyszczoną skórę. Rano i wieczorem przecieraj twarz dobranym do rodzaju cery mleczkiem i tonikiem. Rób to nawet wtedy, gdy zupełnie się nie malujesz.

Ceramidy

To naturalne tłuszcze, które jak cegiełki wbudowują się w naskórek, wzmacniając jego warstwę ochronną. Lekko natłuszczają, ale przede wszystkim znakomicie nawilżają, bo nie dopuszczają do ucieczki wilgoci. Wzmocniony naskórek lepiej broni się przed szkodliwymi wpływami, dzięki czemu skóra dłużej zachowuje młodość.

Witamina C

Odgrywa ważną rolę w syntezie kolagenu – tkanki podporowej skóry, decydującej o jej jędrności. Ma własności antyutleniacza, co oznacza, że hamuje powstawanie wolnych rodników. Wzmacnia także sprężystość i odporność naczyń włosowatych. Witamina C jest niezwykle delikatna, wrażliwa na ciepło i wilgoć. Naukowcom udało się jednak zatrzy-

Dla kogo?

Kremy z retinolem przeznaczone są dla pań po 35. roku życia. Koenzym Q10 można stosować nieco wcześniej, około trzydziestki, kiedy pojawiają się zmarszczki. Kremów z ceramidami oraz witaminami C i E mogą używać panie w różnym wieku, których cera zdradza oznaki zmęczenia i przesuszenia.

■ Przed nałożeniem kremu dokładnie zmyj makijaż

młodość

mać ją w aktywnej postaci i wykorzystać jako składnik kremów.

Witamina E

Wiąże wolne rodniki i hamuje ich lawinowe namnażanie się. W ten sposób wzmacnia funkcję ochronną naskórka i zapobiega jego przedwczesnemu starzeniu, a nawet rozwojowi nowotworów skóry. Najlepsza jest uzyskiwana z olejów roślinnych: z kiełków pszenicy, słonecznikowego, sojowego. W kremach jest najskuteczniejsza, gdy jej stężenie przekracza 2 proc.

Kremy przeciwzmarszczkowe

Krem Effaceur Rides z retinolem – L'Oréal
Po kilku tygodniach zmarszczki wypełniają się i wygładzają. Dojrzała, cienka skóra staje się bardziej zwarta i sprężysta, a zmarszczki mniej widoczne. Cena 50 zł.

Krem regeneracyjny Q10 Vita Care (licencja Jemo-pharm Dania)
Po dłuższym stosowaniu likwiduje drobne zmarszczki i zapobiega pojawianiu się nowych. Zmęczoną, mało elastyczną skórę długotrwale nawilża i wygładza. Cena 30 zł.

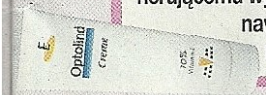
Krem Biolifting z serii Len & Ceramidy – Pollena-Ewa
Odżywia i regeneruje komórki skóry, likwiduje sieć mikrozmarszczek. Po tygodniu stosowania sucha skóra zaczyna przypominać normalną. Zmarszczki, choć widoczne, są płytsze. Cena 13 zł 20 gr.

Krem z kompleksem ceramidowym z serii aktywnie nawilżającej – Kolastyna
Zapewnia wszechstronne, głębokie nawilżenie skóry, opóźnia jej starzenie się. Łagodzi podrażnienia, uelastycznia skórę i wyraźnie ją wygładza. Cena 10 zł.

Krem C Helix Complex – Oriflame
Chroni skórę przed zbyt wczesnym starzeniem się, spowodowanym przez wolne rodniki. Zmniejsza szorstkość suchej skóry, poprawia jej nawilżenie i ogólną kondycję, dzięki czemu twarz wygląda młodziej – 57 zł 70 gr.

Krem odżywczy z wit. C – Dermika
Już po 2 tygodniach stosowania kremu obserwuje się wygładzenie zmarszczek. Skóra po nim jest dobrze nawilżona, gładsza, wygląda na wypoczętą i świeżą. Cena 35 zł.

Krem Optolind (10 proc. wit. E) – Hermes
Dzięki swemu działaniu ochronnemu, nawilżającemu i regenerującemu wygładza skórę. Po porannej aplikacji skóra jest nawilżona aż do wieczora, a zmarszczki stają się mniej widoczne. Cena 27 zł.



ELŻBIETA SZCZUROWSKA

FOT. BULLS, EAST NEWS, M. SIELEWICZ

Promocja- Reklama

Mocne wejście w nowe millennium

Doppelherz Energovital Tonik jest tradycyjnie stosowanym profilaktycznym preparatem witaminowo - ziołowym, który działa wzmacniająco na cały organizm. Regularne stosowanie toniku pozwala zachować pełną aktywność mimo natłoku obowiązków i zadań, którymi wypełniony jest każdy dzień życia.
Jeśli brakuje Ci sił, odczuwasz przemęczenie i szukasz obrony przed stresem, sięgnij po Doppelherz Energovital Tonik. Energovital Tonik to jedyna w swoim rodzaju kompozycja:

biologicznie czynnych wyciągów ziołowych (m. in. z głogu, waleriany, dziurawca, melisy)

witamin (B1, B2, B6, B12, PP, kwasu foliowego), rutyny

mikroelementów (łatwo przyswajalne żelazo, miedź, mangan)

Bogactwo substancji aktywnych zawartych w preparacie sprawi, że szybko poczujesz przypływ energii i witalności. Zacznij działać na pełnych obrotach. Stosuj Doppelherz Energovital Tonik.

Doppelherz. Siła dwóch serc.

Uwielbiam, gdy mąż kupuje mi kwiaty

– Ja po prostu lubię swoje życie – mówi Iwona

Jest komentatorką sejmowych obrad. Sprawia wrażenie chłodnej i bardzo opanowanej kobiety. – Ale to tylko pozory – przekonują najbliżsi Iwony Maruszak z „Wiadomości". – Ona ma w sobie mnóstwo ciepła.

W liceum była hipiską. Nosiła blond włosy do pasa i chodziła na bosaka. Kochliwa była przy tym bardzo. Nie przeszkadzało jej to jednak w nauce i po maturze zaczęła studiować prawo. Nie miała wówczas pojęcia, że oprócz wiedzy i dyplomu na uniwersytecie zdobędzie także męża. – Był początek lat 80., trwał stan wojenny – wspomina Iwona Maruszak. – I wtedy właśnie wybuchła nasza miłość.

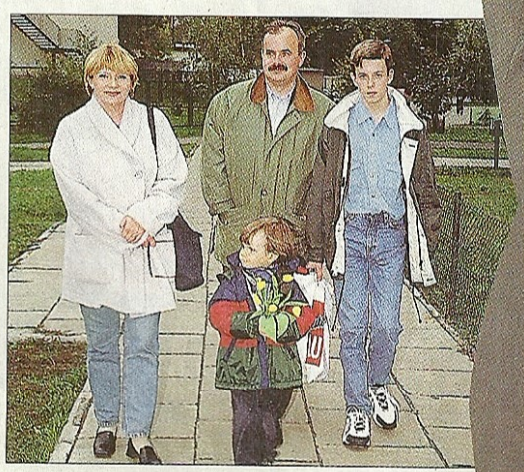
Dostrzegli się na jakimś wykładzie. Podczas przerwy podszedł i zaprosił ją na colę z cytryną. Potem wsiedli do samochodu, który pożyczył od rodziców. – Pojechaliśmy za Warszawę. Było bardzo romantycznie. Nigdy tego spaceru nie zapomnę – wyznaje pani Iwona. Po kilku miesiącach mieli już pewność, że muszą być razem. We wrześniu 1982 r. stanęli przed księdzem, który pobłogosławił ich związek.

Ostatnia chodzę spać

Dziś wraz z dwójką swoich dzieci (13-letnim Wojtkiem i 4-letnią Ewą) mieszkają w mrówkowcu w centrum Warszawy. Mają trzy nieduże pokoje. Od jakiegoś czasu myślą o przeprowadzce. Ona najchętniej kupiłaby duże, 5-pokojowe mieszkanie, jej mąż marzy o domku pod Warszawą.

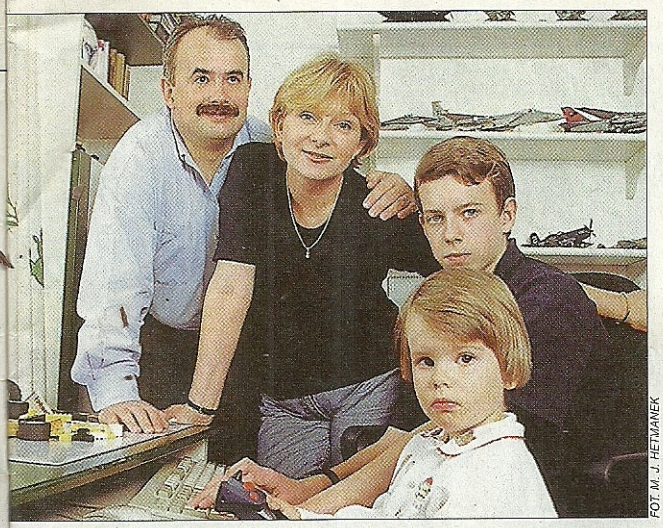
Pan Marek jest prezesem sieci supermarketów drogeryjnych. Pani Iwona też ciężko pracuje – bywa, że bardzo rano wychodzi na posiedzenia Sejmu, a wraca dopiero w nocy, po ostatnich „Wiadomościach". Dzieciakami opiekuje się wówczas niania. – Jestem niebywale odpowiedzialna – mówi Iwona Maruszak. – A na dodatek mam bardzo rozbudowaną wyobraźnię i kiedy nie widzę dzieci, różne czarne myśli przychodzą mi do głowy. Zwyczajnie się o nie boję. W pełni spokojna czuję się dopiero wtedy, gdy widzę, że wszyscy już smacznie śpią. Dlatego zwykle kładę się ostatnia.

Oboje są domatorami i choć zdarza się im zaszaleć w towarzystwie przyjaciół, najchętniej spędzają czas



Obydwoje zapracowani, weekendy rezerwują dla rodziny

Starają się pielęgnować swoją miłość. On kupuje jej kwiaty, ona przygotowuje kolacje dla dwojga



FOT. M. J. HETMANEK

Już zimą zaczynają planować wspólne wakacje

z rodziną. Dużą wagę przywiązują do wspólnych weekendowych obiadów.

Najlepszy bigos w Warszawie

Pani Iwona wyśmienicie gotuje, a jej specjalnością jest tradycyjna polska kuchnia. Ich znajomi twierdzą, że tak wspaniałego bigosu na próżno szukać w innym warszawskim domu. Mąż najbardziej lubi jej żurek i zrazy zawijane. Sam nie ma pojęcia o gotowaniu. – Marek do kuchni nawet nie zagląda – uśmiecha się pani Iwona. – Kiedy mnie nie ma, a on musi nakarmić rodzinę, to zamawia pizzę albo zabiera dzieci do McDonald'sa. Pan Marek, z natury bałaganiarz, nie przepada też za sprzątaniem i nie lubi majsterkować. Woli wezwać fachowca niż samemu wziąć do ręki młotek. Pani Iwona dawno już się z tym pogodziła. Tym bardziej że mąż wciąż stara się sprawiać jej drobne przyjemności – np. wracając z zakupów zawsze przynosi jej olbrzymi bukiet kwiatów. Ona czasem rewanżuje mu się kameralną kolacją we dwoje. – Wiem, że Marek jest najbardziej zadowolony, gdy po powrocie do domu zastanie coś pysznego na stole, a ja nie każę mu niczego robić, tylko możemy sobie usiąść i pić winko.

4-letnia Ewunia to najmłodszy członek rodziny

Pani Iwona uważa męża za fantastycznego ojca. W przeciwieństwie do niej (z natury niecierpliwej) potrafi ślęczeć z dziećmi nad rozłożonymi na podłodze grami. Mała Ewa to typowa córeczka tatusia. Podobna do ojca jak dwie krople wody, całkowicie okręciła go sobie wokół palca.

Lubię wakacje

Wojtek jest całkiem inny. To już niemal pełnoprawny partner. We dwóch chodzą na tenisa; ostatnio syn gra lepiej od taty. Za to na nartach ojciec wciąż nie ma sobie równych. Teraz rzadziej wyjeżdżają zimą, a częściej latem. W tym roku wybrali Majorkę. – Było cudownie – mówi pani Iwona. – Zresztą niezależnie od tego, gdzie jedziemy, uwielbiam być na urlopie z mężem i dziećmi. Na co dzień mamy zbyt mało czasu dla siebie, a podczas wakacji możemy to nadrobić.

TOMASZ BRUNNER

Promocja- Reklama

CHOLESTEROL

TŁUSZCZ

Fat Magnets

Skutecznie wchłania i pomaga wydalić tłuszcz spożywany podczas posiłku.

Jedna kapsułka wiąże do 2,5 g tłuszczu.

Fat Magnets obniża poziom cholesterolu, sprzyja odchudzaniu.

Szczegółowe informacje znajdą Państwo na opakowaniu.
Preparat dostępny w aptekach i sklepach zielarskich, bez recepty.

Wyłączny przedstawiciel w Polsce,
LIFTEC-NATURAL tel. 0-22 720 57 80

Nie chcemy żyć w

W ostatnich miesiącach spalono jej trzy samochody, a pod kwiaciarnię podłożono bombę. Sprawców nie ujęto. Przyjaciele radzą, by sprzedała wszystko i uciekała stąd jak najdalej...

– Nasi prześladowcy pozostają nieznani – żali się Mariola Olak. – A ja, wraz ze swoimi córkami, jestem coraz bardziej zaszczuta

Najdrobniejszy szelest, czyjeś kroki za oknem, przejeżdżający ulicą samochód natychmiast budzą ją ze snu. Już nie może zasnąć. Już myśli, że ten niezidentyfikowany prześladowca znów zaatakuje.

Sama doszłam do wszystkiego

Mariola Olak od 10 lat jest znaną w Pruszczu Gdańskim i okolicy właścicielką kwiaciarni. Wyspecjalizowała się w bukietach ślubnych i komunijnych. Ludzie mówią, że ma w rękach prawdziwy talent, a kwiaty od niej są zawsze piękne i świeże. Nic dziwnego, że jej kwiaciarnia przynosi niezły dochód. Na tę pozycję pani Mariola sama ciężko zapracowała.

Gdy dzwoni na policję, czuje się jak natręt

Wyszła za mąż bardzo młodo. Wszyscy mówili, że spotkało ją szczęście, bo weszła do rodziny najbogatszych gdańskich badylarzy. Nie było to jednak udane małżeństwo. Mąż lubił wypić i zabawić się. Urodziły się im dwie córki jedna po drugiej, więc znosiła wszystko pokornie – dopóki nie zaczął jej bić. A bił, ponieważ nie urodziła mu syna. Córki się dla niego nie liczyły. – Rozwalę cały ten babiniec – zwykł mawiać. W końcu Mariola zabrała dzieci i przyjechała właśnie tu, do Pruszcza. – Założyłam mały kiosk z kwiatami, wynajęłam kąt u obcych ludzi i jakoś się żyło – wspomina. – Na początku kwiaty z giełdy woziłam autobusem. Ręce dosłownie mi odpadały. Ale jakoś to życie szło do przodu.

Dwa lata temu przeprowadziły się wreszcie do własnego, pięknego mieszkania. Córki chodzą już do średniej szkoły. Mają świetne wyniki. Ich ojciec się nimi nie interesuje. – Gdyby którąś spotkał na ulicy, to by jej chyba nie poznał – mówi matka.

Czy to mafia?

Jeszcze niedawno pani Mariola uważała, że wszystko, co złe, jest już poza nią, a przed nią tylko dobre chwile. Tak było aż do ubiegłej zimy. Pewnej styczniowej nocy obudził ją telefon. Ktoś krzyczał w słuchawce: „Pali się pani samochód!" Skoczyła do okna. Płomień dochodził do wysokości pierwszego piętra. Stała jak skamieniała. Przyjechała policja i straż. Ugaszono pożar. Z samochodu został wypalony wrak. Dochodzenie, które prowadziła policja, do niczego nie doprowadziło, a sprawca pozostał nieznany.

W trzy miesiące później podpalono następny samochód pani Marioli – starego fiata temprę. Zrobiono to dokładnie tak samo, jak poprzednio. Policja znalazła resztki nasączonych koców i rękawiczki, które pozostawił sprawca. Ale jego samego nie znalazła. – To już nie mógł być przypadek – opowiada pani Mariola. – Zaczęłam się bać. Czekałam na jakiś telefon. Myślałam, że to mafia, że będą żądać haraczu, okupu. Ale nikt nie dzwonił. Nadszedł maj, miesiąc naj-

ciągłym strachu

Sklep świetnie prosperował. Nie narzekała na brak klientów. Komu to przeszkadzało?

popularniejszych imienin i komunii. Kwiaciarnia miała ogromnie dużo zamówień.

Ciąg dalszy

W niedzielę pani Mariola wstała o świcie. – Przyjechałam pod kwiaciarnię – opowiada – a tam smród i fetor omal nie zwaliły mnie z nóg. Cały budyneczek oblano cuchnącymi ściekami z szamba. Ktoś zadał sobie strasznie dużo trudu, żeby nieczystości rozprowadzić po dachu, wlać do rynien, wysmarować okna. Przyjechali policjanci, pokiwali głowami, zatykając nosy sporządzili protokół i odjechali. Płakałam z bezsilności i wściekłości. Pod koniec maja doszło do kolejnego podpalenia kwiaciarni. Pożar został błyskawicznie ugaszony, ale wszystkie kwiaty w środku się ugotowały i były do wyrzucenia. W lipcu pani Mariola kupiła na raty fiata sienę. Cieszyła się nim tylko kilka dni – spalono go tak jak poprzednie. Owej nocy, wyrwane z łóżek, wszystkie trzy, dzwoniąc ze strachu zębami myślały o jednym: Co jeszcze może się zdarzyć?

Zamach bombowy

Przekonały się niebawem. We wrześniu pod kwiaciarnię podłożono bombę. Godzinę wcześniej pani Mariola z córkami przygotowywała tam ślubne wiązanki. Bomba wybuchła 30 minut po ich wyjściu. – Gdybyśmy sobie zrobiły herbatę, a miałyśmy taki pomysł, byłoby po nas – mówi Iza, starsza córka pani Olak. – Mama mówi, że trzeba być dzielnym, odważnym, że trzeba trzymać fason i uśmiechać się. Uśmiechamy się, ale jest nam coraz trudniej i coraz straszniej. Chciałybyśmy mieć takie problemy, jak nasze koleżanki: klasówkę z matematyki, nieudaną randkę, a nie to czy dożyjemy do rana, czy jakiś wariat nie wysadzi w powietrze naszego domu. Coraz bardziej się boimy, coraz częściej zastanawiamy, czy doczekamy jutra.

Za zburzoną kwiaciarnię (wybuch zniszczył jedną ścianę i połowę dachu) pani Mariola nie otrzymała z PZU ani złotówki odszkodowania, bo to był akt terroru, a PZU za terror nie płaci. Za zniszczone wcześniej samochody też odszkodowania jej nie wypłacono. Podobno dlatego, że spłonęły na skutek podłożenia substancji chemicznej, a takiej ewentualności nie przewidywała umowa autocasco.

Wszyscy są podejrzani

– Straciłam bardzo dużo pieniędzy – mówi pani Mariola. – Nie mam już oszczędności, za to dużo długów. Czuję, że grunt usuwa mi się spod nóg. Ale nie chcę stąd wyjeżdżać, nie chcę uciekać jak szczur. Nie zrobiłam nikomu nic złego. Chodzę z podniesioną głową. Tu jest mój dom. Tu moje córki mają dobrą szkołę, przyjaciół. Nie wyjadę, nie chcę znowu zaczynać wszystkiego od zera. Policja wciąż mnie pyta, kogo podejrzewam o te ataki. W tej chwili już wszystkich: byłego męża, konkurencję, momentami nawet sąsiadów. Ale co z tego, że snuję domysły, skoro nie mam żadnych dowodów, a policja nie potrafi ich zdobyć? Są już mną chyba zmęczeni. Niedawno ktoś w nocy odciął nam światło. Nie działały alarmy, zabezpieczenia, nic. Zadzwoniłam na policję. Dyżurny powiedział: „Pani Olak, niech pani nie będzie śmieszna, jak pani nie ma światła, to niech pani wezwie pogotowie energetyczne". Na dyżurnego funkcjonariusza p. Mariola złożyła skargę w Wojewódzkiej Komendzie Policji. – Nie liczyłam na wiele – opowiada – ale, o dziwo, zajęli się sprawą. Zawiadomiono mnie, że w stosunku do policjanta wszczęto postępowanie dyscyplinarne. Komendant przeprosił mnie. Dobre i to, bo człowiek w sytuacji krytycznej, stresowej, chciałby być dobrze traktowany przynajmniej przez policję. Przyjaciele namawiają, bym zatrudniła agencję ochrony. A mnie nie za bardzo na to stać, a poza tym nie mam do tych agencji zaufania. Mimo wszystko wciąż liczę na policję. Mam nadzieję, że nie będą czekać aż ktoś nas wymorduje i dopiero wtedy zintensyfikują swoje działania...

JANINA RATYŃSKA

FOT. K. WOJDA

Kwiaciarnia była obiektem wielu zamachów

Jest już na skraju bankructwa i załamania

Trzymamy rękę na pulsie

Postępowania w sprawach zamachów na mienie pani Olak ze względów proceduralnych zostały umorzone – mówi nadkomisarz Romuald Kulma z Komendy Powiatowej Policji. – Sprawą jednak wciąż się zajmujemy. Szukamy nowych poszlak i dowodów. Mogę powiedzieć z całą odpowiedzialnością, że w sprawach p. Olak zdecydowanie ruszyliśmy z martwego punktu. Sprawca nie powinien się czuć bezkarny, bo wiemy o nim znacznie więcej niż mu się wydaje...

Narodziny wnuczki odmieniły moje życie

FOT. EAST NEWS

Trzymam moją śliczną wnuczkę Anię na kolanach i ciągle obserwuję, czy nic jej nie dolega. Jestem szczęśliwa, ale wiem, że poczucie winy wobec tego dziecka nigdy mnie nie opuści. To straszne, ale chciałam, żeby to maleństwo w ogóle nie przyszło na świat.

Dwa lata temu wydawało mi się, że nie kończące się kłopoty z synem dobiegają kresu. Robert spoważniał i uspokoił się. Właśnie zdał maturę i czekały go egzaminy wstępne na studia. Nagle pewnego dnia zakomunikował mi, że kolega ma dla niego bardzo dobrze płatną pracę za granicą. I żeby jej nie stracić, musi wyjechać już teraz, a studia nie zając – nie uciekną. Gorączkowe przygotowania do wyjazdu wzbudziły moją podejrzliwość. Zaczęłam się zastanawiać, czy on aby przed czymś nie ucieka. Intuicja mnie nie zawiodła, ale powód tego pośpiechu przeszedł moje oczekiwania – mój nastoletni syn miał zostać ojcem! W ciąży była jego koleżanka z klasy – Monika. Dowiedziałam się o tym od jej rodziców, którzy pewnego dnia nieoczekiwanie mnie odwiedzili, właśnie po to, by podzielić się ową wiadomością. Początkowo Robert wszystkiemu zaprzeczał. Mówił, że dziewczyna chce go wrobić, choć on nigdy z nią nie chodził. Uwierzyłam mu. Zapragnęłam poznać panienkę, która w tak perfidny sposób chce skrzywdzić mojego jedynaka, i wybić jej to z głowy. Poszłam z nią porozmawiać.

Ku memu zaskoczeniu okazało się, że Monika nie była typem dziewczyny włóczącej się z każdym chłopakiem. Była raczej szarą myszką. To jeszcze bardziej upewniło mnie w przekonaniu, że mój syn nie mógł mieć z nią nic wspólnego. Był przystojnym chłopcem i zawsze otaczał się atrakcyjnymi dziewczynami. Wykluczone więc, żeby się nią zainteresował choć przez chwilę. Mimo to zaproponowałam Monice, że pomogę jej usunąć ciążę i zapłacę lekarzowi, choć to nie mój kłopot, bo to nie wina mojego syna. Popatrzyła na mnie tylko i powiedziała, że nigdy dziecka nie zabije. Próbowałam ją przekonać, ale była nieugięta.

Nie mogła pogodzić się z myślą, że jej syn ma zostać ojcem dziecka swej szkolnej koleżanki. Dziś malutka Ania jest jej oczkiem w głowie.

Nie wiem, czy jej stanowczość, czy wyraz oczu spowodował, że spojrzałam na nią inaczej.Co ja robię, myślałam, przecież ja także zostałam sama z dzieckiem, gdy rozwiodłam się z mężem, tyle że byłam starsza, miałam zawód i pracę. Dlaczego zamiast pomóc, namawiam dziewczynę do czegoś, czego bym sama nie zrobiła? Ponownie, tym razem bardzo stanowczo, porozmawiałam z Robertem. Przyciśnięty do muru w końcu przyznał się do ojcostwa. Mówił, że Moniki nie kochał, ale podobało mu się uwielbienie, jakim go otaczała. Dziecko może uznać za swoje, bo wie, że ona z nikim innym nie poszłaby do łóżka. Żenić się jednak nie ma zamiaru.

Nie nalegałam na ślub, ale powiedziałam synowi, że Monice pomogę jak będę mogła. A on, skoro chciał wyjechać do pracy za granicę, to proszę bardzo, niech jedzie. Wyjechał do Szwecji wielce na mnie obrażony. Ja tymczasem coraz bliżej poznawałam Monikę. Początkowo była nieufna, czemu trudno się dziwić, ale w końcu polubiła mnie. Urodziła wspaniałą dziewczynkę, której dała imię Ania. Robert jest nią oczarowany i coraz częściej przyjeżdża w odwiedziny. Czy kiedyś stworzą prawdziwą rodzinę? Bardzo bym chciała, aby tak się stało. Lepszej dziewczyny niż Monika mój syn na pewno nie znajdzie. Zresztą moja wnuczka powinna mieć przy sobie oboje rodziców...

MARIA Z KATOWIC

Czy nosisz w sercu jakąś tajemnicę? Czy przeżyłaś coś takiego, o czym chciałabyś porozmawiać, ale nie masz się do kogo zwrócić? Jeśli tak, to napisz do nas i podziel się swoimi przeżyciami z innymi Czytelnikami. Zapewnimy Ci anonimowość, a każdą prawdziwą historię opublikowaną w tej rubryce nagrodzimy kwotą 100 zł. Na kopercie dopisz hasło „W zaufaniu".

Czy podziała też na Ciebie???

Jest tylko jeden sposób, by się przekonać. Tajemnicza próbka będzie wielkim znakiem zapytania... dopóki nie wypróbujesz jej na swoich włosach. Tysiące kobiet w Polsce już to zrobiło. Dlaczego nie miałabyś i Ty?

Zadzwoń po bezpłatną próbkę szamponu. 0-800-120-330

Ty spróbujesz, Ty zadecydujesz.

Wszyscy trzymają za

Występy w telewizyjnych konkursach stały się ich nałogiem. Niewiele jest takich, w których nie spróbowali szczęścia. A że los sprzyja odważnym, wciąż wracają z nich z nagrodami.

– Teleturnieje są naszym nieszkodliwym nałogiem – przyznają państwo Kęskowie

Zawsze gdy nadchodziła pora jakiegoś teleturnieju, Ewa i Tadeusz Kęskowie z Suwałk zasiadali wygodnie przed telewizorem. Pasjami lubili oglądać zmagania zawodników w telewizyjnych konkursach. Stało się to ich domowym obyczajem. – Cztery lata temu doszliśmy do wniosku, że pora samemu stanąć przed kamerą – mówi pani Ewa. Na pierwszy ogień poszedł pan Tadeusz. Zakwalifikował się do „Szczęśliwego rzutu" Wojciecha Pijanowskiego, ale nim zdążył w nim wystąpić, program zdjęto z anteny. Zastąpiono go wkrótce teleturniejem „Domino", który stał się telewizyjnym debiutem pana Tadeusza. Wygrać nie wygrał, ale doszedł do finału i parę groszy mu kapnęło. No i co najważniejsze – złapał teleturniejowego bakcyla.

Trema nas zżerała

Do „Koła fortuny" startowali już oboje. Aby się zakwalifikować, trzeba było wypełnić test. Tym razem to pani Ewa miała więcej szczęścia. Teleturniej czasy świetności dawno miał za sobą, ale mimo to emocje sięgały zenitu. – Byłam nieprzytomna ze zdenerwowania – wspomina pani Ewa. – Trema po prostu mnie zżerała. Sama nie wiem, jak to się stało, że dotarłam do finału. Nie udało mi się wygrać, ale wyjechałam z Warszawy bogatsza o 4 tysiące złotych. Mając za sobą turniejowy chrzest, państwo Kęskowie z jeszcze większym zapałem ruszyli do ataku. „Krzyżówka szczęścia", „Rekiny kart", „Piramida", „Idź na całość" – można by tak długo wymieniać. Gra pochłonęła ich bez reszty. – Występowanie w teleturniejach stało się naszym nieszkodliwym nałogiem – wyjaśnia pan Tadeusz. – Trudno nazwać to hazardem, bo główną motywacją nie są dla nas pieniądze czy inne nagrody. Najważniejsze jest, że występowanie przed kamerami pozwala nam uciec od monotonii codziennego życia, że przeżywamy coś niezwykłego i ekscytującego.

Miło wspominają występ we „Wszystko albo nic"

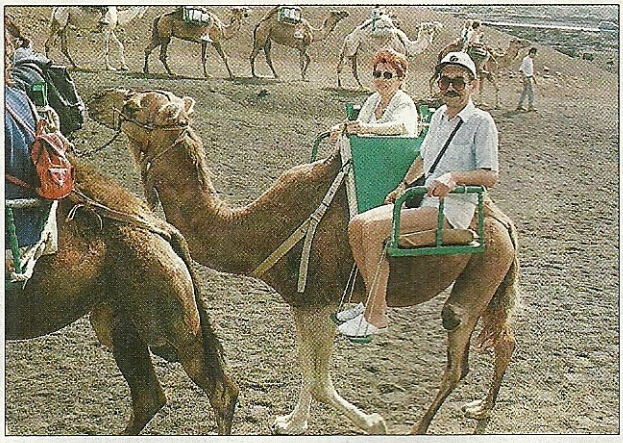
Najbardziej lubimy podróże

Do nagród jednak mają dobrą rękę. Nowoczesny sprzęt AGD, cenne książki, komplety pościeli, mniejsze i większe sumy pieniędzy – to tylko niektóre z ich teleturniejowych zdobyczy. Najbardziej z dotychczasowych wygranych ucieszyła ich – zapalonych podróżników – wycieczka na Wyspy Kanaryjskie. – To był teleturniej rodzinny „Wszystko albo nic". Musieliśmy do niego zmobilizować naszych bliskich. Udało się nam skompletować silną sześcioosobową grupę – wspomina pani Ewa. – Przez kolejne konkurencje szliśmy jak burza! Efekt? Zgarnęli wszystkie nagrody warte w sumie 33 tys. zł, a wśród nich właśnie tę niezwykłą wycieczkę. – To był dla nas najwspanialszy prezent – mówi pani Ewa. – Marzyliśmy o takiej wyprawie, ale nigdy nie byłoby nas na nią stać.

Ewa zawsze się cieszy z nowego sprzętu AGD

Na co dzień państwo Kęskowie pracują w suwalskiej telekomunikacji. Od-

nas kciuki



Na wymarzonych Wyspach Kanaryjskich jeździli na wielbłądach...

FOT. K. JAROSSZ, ARCHIWUM PRYWATNE

...i pływali jachtem. – To była wspaniała przygoda! – mówią

kąd zaczęli występować w telewizji, stali się w mieście bardzo popularni. Często spotykają się z dowodami sympatii. Znajomi telefonują z gratulacjami, pytają, kiedy następny teleturniej i obiecują trzymać kciuki.

Szczęściu trzeba pomagać

– Wszyscy sądzą, że wertując encyklopedie tygodniami przygotowujemy się do turniejów – śmieje się pan Tadeusz. – Owszem, i tak bywa, ale często bazujemy na już posiadanych wiadomościach. Poza tym rozwiązujemy wspólnie zagadki umysłowe, no i interesujemy się wszystkim, co nas otacza. Przyznają, że każdy kolejny konkurs wzbogaca ich i rozwija. Przekonali się też, że czym innym jest wymądrzanie się przed telewizorem na temat poziomu umysłowego grających, a czym innym występ „po tamtej stronie". Wiedzą już, że silny stres działa na człowieka obezwładniająco. Oni też, choć są już telewizyjnymi wygami, przed każdym konkursem mają lekką tremę, a poziom adrenaliny gwałtownie się im podnosi. Mimo tego są zdecydowani grać dalej. Jest przecież jeszcze tyle teleturniejów do wygrania! – Po kilku latach publicznych występów staliśmy się pewniejsi siebie – ocenia pan Tadeusz. – Niewątpliwie w nasze życie wkroczyła przygoda. Kiedy odbieramy kolejny telefon z informacją, że zostaliśmy zakwalifikowani do udziału w konkursie, z przyjemnością odrywamy się od naszej codzienności. Wierzymy w starą prawdę, że szczęściu trzeba pomagać.

URSZULA ZUBCZYŃSKA

gdy temperatura rośnie

Bestpirin® 325 mg

Jeśli palą się kontrolki Twojego organizmu, wskazując wysoką gorączkę, dreszcze i ból, musisz na chwilę zwolnić. Sięgnij po skuteczny środek na przeziębienie. Bestpirin w dawce 325 mg szybko obniża temperaturę, zwalcza bóle różnego pochodzenia oraz nerwobóle i dolegliwości reumatyczne. Bestpirin 325 mg jest bezpieczny dzięki specjalnie powlekanej tabletce, która nie podrażnia żołądka.

przed użyciem przeczytaj ulotkę

zapytaj farmaceuty

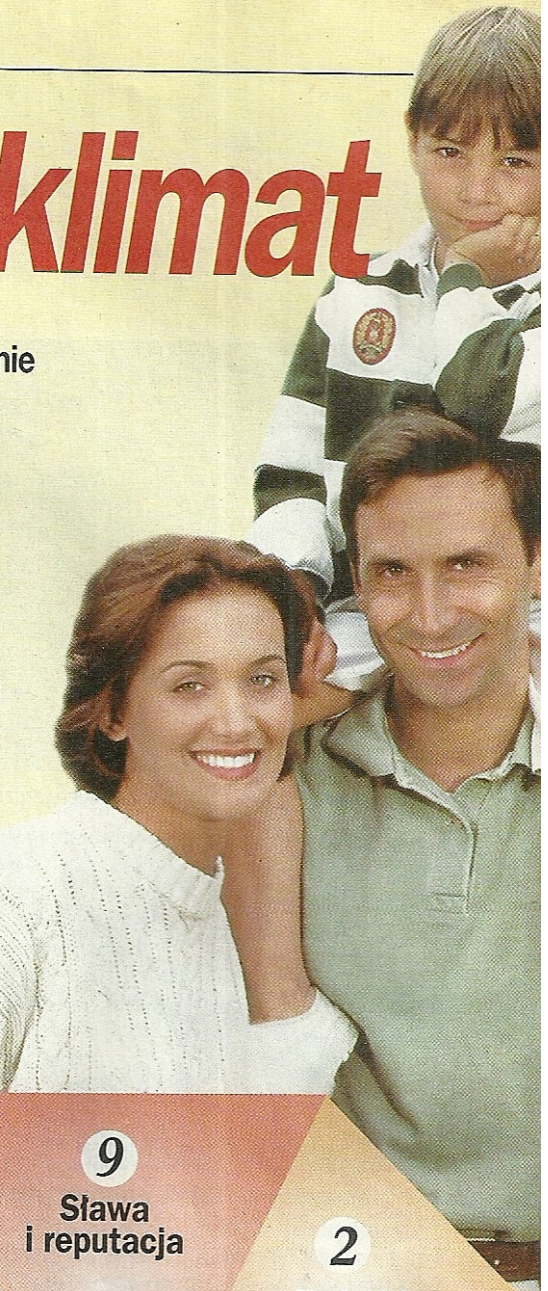
Bestpirin® 325 mg

gdy zdrowie leży Ci na sercu

Odnajdź harmonię dzięki feng shui

Zadbaj o dobry klimat

Czy wiesz, że jeśli źle sypiasz w swoim pokoju albo nie jesteś w stanie skoncentrować się w biurze, może ci pomóc znajomość feng shui? Dzięki wskazówkom chińskiej sztuki aranżacji wnętrz tak urządzisz mieszkanie, że jego atmosfera będzie sprzyjała dobremu samopoczuciu, zdrowiu i szczęściu wszystkich domowników.



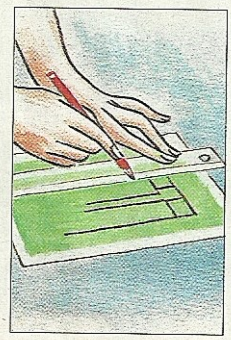
Wprowadzając feng shui nie musisz od razu przestrzegać wszystkich zaleceń. Na dobry początek gruntownie posprzątaj mieszkanie. Potem przyjdzie czas na następny krok. Zacznij od narysowania ba gua domu. Ba gua to rodzaj siatki, którą nanosi się na powierzchnię mieszkania. Składa się ona z dziewięciu pól. Każde odpowiada innej dziedzinie życia. Po nałożeniu siatki ba gua na plan domu od razu się zorientujesz, z jakimi dziedzinami związane są poszczególne części mieszkania. Według feng shui, kiedy porządkujesz fragment domu, pośrednio porządkujesz także odpowiadającą mu na siatce ba gua część swojego życia.

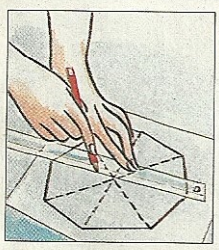
W poszukiwaniu harmonii

Najważniejsze w feng shui (dosłownie „wiatr" i „woda") jest pojęcie chi, co można przetłumaczyć jako niewidzialną energię, która przenika wszechświat. Kiedy energia nie krąży albo krąży źle, zbyt gwałtownie, atmosfera domu ulega „zanieczyszczeniu". Feng shui zaleca wówczas usunięcie mebla, aby zapewnić lepszy przepływ chi, albo dostawienie mebla dodatkowego, który zatrzyma zbyt szybki prąd. Wszystko po to, by przywrócić harmonię w otoczeniu człowieka.

Siatka ba gua

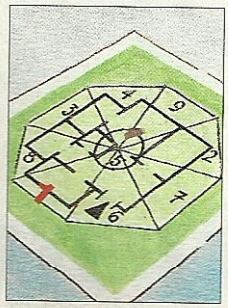
1 Narysuj na papierze milimetrowym plan mieszkania w dowolnej skali, np. 1 m = 1 cm. Pokój o wymiarach 5 m x 3 m na planie będzie prostokątem o bokach 5 cm x 3 cm. Zaznacz wejście i ustawienie najważniejszych sprzętów. Naklej plan na tekturę i wytnij. Ustaw grubą igłę ostrzem do góry i tak oprzyj na niej wycięty plan, by się nie przechylał. Wtedy przekłuj tekturę. Ten punkt to środek domu.





2 Na przezroczystej kalce narysuj ośmiokątny schemat siatki ba gua. Najlepiej przekalkuj nasz wzór i powiększ go dwukrotnie (wystarczy dwukrotnie przedłużyć promieniście rozchodzące się linie). Zaznacz na nim środek (centrum). Wpisz nazwy wszystkich dziewięciu pól. Wytnij narysowany schemat.

3 Połóż plan na stole w ten sposób, by drzwi wejściowe były skierowane w twoją stronę, równolegle do krawędzi stołu, przed którą stoisz. Połóż ba gua na planie, łącząc w jednym punkcie oba środki. Obracaj przezroczystym schematem, aż bok zamykający 1. pole (kariera i rozwój osobisty) też będzie równoległy do krawędzi stołu.



w swoim mieszkaniu

Idealny pokój dzienny

To miejsce spotkań całej rodziny. Pokój dzienny powinien więc mieć miły i przytulny nastrój. Trzeba go chronić przed hałasem, przeciągami i innymi ujemnymi wpływami z zewnątrz.

Lekkie zasłony
W oknach powieś lekkie zasłony, które przepuszczają światło. Dzięki temu spowalniają przepływ chi i działają odprężająco. W nasłonecznionym pomieszczeniu można zawiesić grubsze tkaniny.

Uspokajające obrazy
Starannie wybieraj obrazy do pokoju dziennego, bo to one w dużym stopniu tworzą miłą atmosferę. Powinny przedstawiać pogodne widoki, np. wschód słońca, rzekę wśród zieleni itp.

Zielona ochrona
W mniejszych pokojach zalecane są rośliny o okrągłych liściach. Postaw doniczkę z zielonym kwiatem w pobliżu wieży hi-fi albo telewizora, aby zmniejszyć promieniowanie.

Łagodne wejście
Jeśli do salonu wchodzi się bezpośrednio z klatki schodowej lub przedsionka, a nie przez przedpokój, energia z zewnątrz zbyt gwałtownie wpada do środka. Aby temu zapobiec, ustaw w salonie, na linii drzwi, niski mebel.

Fotele wokół stolika
Miejsca do siedzenia najlepiej jest ustawić w regularnym kształcie koła, kwadratu lub ośmiokąta. Takie rozmieszczenie sprzyja kontaktom towarzyskim i rodzinnej harmonii.

Wzmocnij oświetlenie
Pokój dzienny powinien być dobrze oświetlony, zwiększ więc liczbę źródeł światła. Zainstaluj np. lampy stojące lub skierowane na sufit i dodaj więcej nastrojowego oświetlenia.

RYS. K. MRÓZ

Jak wykorzystać ba gua

Odczytaj symboliczne znaczenie różnych części domu i zastanów się, co powinnaś w nim zmienić. W części odpowiadającej polu „małżeństwo" leżą ostre przedmioty? Usuń je, być może one są winne nerwowej atmosferze. Wyrzuć stare gazety z pola „kariera" itd. W strefie wyznaczonej przez pole 7. (twórczość i dzieci) umieść dzieła sztuki, w strefie 8. (wiedza) książki. Mają bezpośredni związek z tymi dziedzinami życia i dobrze się z nimi kojarzą. Na tej zasadzie możesz położyć biżuterię w strefie 4. (bogactwo).

Moc kwiatów

Jak działają na nas rośliny

- Świeże, cięte kwiaty mają wpływ dobroczynny, ale tylko wtedy, gdy co dzień zmieniamy im wodę i usuwamy zwiędłe kwiaty i liście.
- Suszone kwiaty, według feng shui, nie wpływają na nas szczególnie pozytywnie. Nie trzymaj ich w domu, zwłaszcza latem.
- Rośliny o okrągłych i łagodnych liściach harmonizują przepływ energii.
- Kwiaty z liśćmi spiczastymi lub kłującymi działają „atakująco". Nie umieszczaj ich tam, gdzie długo przebywasz.
- Feng shui nie poleca też hodowania w domu kaktusów, z wyjątkiem dwóch sytuacji: kaktusa ustawionego koło telewizora, by pochłaniał fale elektromagnetyczne, i umieszczonego na parapecie, by odstraszał intruzów i rabusiów!

5 dobrych rad feng shui

1. Przejrzyj wszystkie stłuczone i zniszczone rzeczy, a następnie napraw je albo wyrzuć.
2. Nie przechowuj w szafach prezentów ani przedmiotów, które ci się nie podobają.
3. Wietrz pomieszczenia i regularnie je sprzątaj, aby energia mogła swobodnie krążyć. Usuń stosy starych gazet i rupieci.
4. Jeśli w twoim domu wszystko się dobrze układa, ogranicz zmiany do minimum.
5. Nigdy nie rób od razu totalnej rewolucji. Wprowadzaj zmiany stopniowo. Najpierw oceń wyniki, potem podejmuj kolejne działania.

Odnajdź harmonię dzięki feng shui

Przyjazny nastrój w do

Oświetlenie, wystrój pokoju, a nawet rozmieszczenie przedmiotów na biurku – wszystkie te elementy wpływają na nasze samopoczucie. Czasem przestawienie jednego mebla może przywrócić harmonię w mieszkaniu.

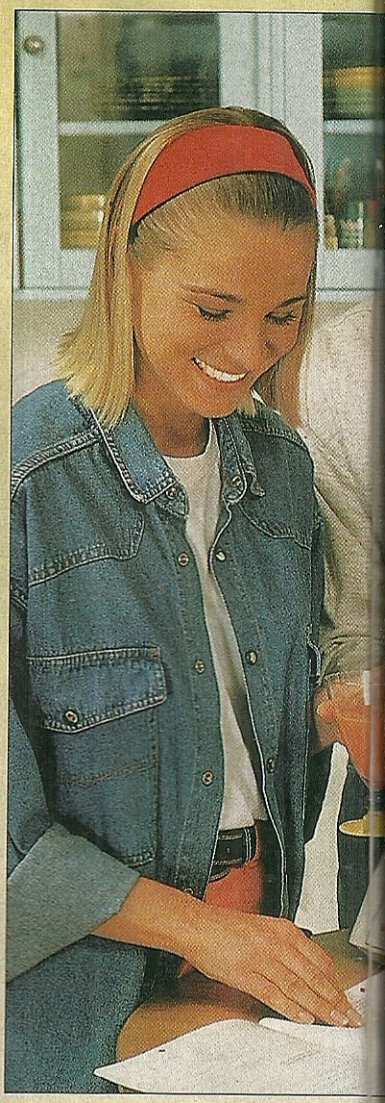
Jak stworzyć romantyczny klimat w sypialni

- Czerwień i fiolet to barwy namiętności. Umieść w sypialni wazon z czerwonymi kwiatami lub kompozycję z akcentami fioletowymi.
- Przedmioty umieszczaj parami, po dwie figurki, lampki przy łóżku, szafki, dwa kwiaty w jednej doniczce. Pary zacieśniają więzy uczuciowe.

Co zrobić, żeby się lepiej pracowało

Odpowiednie urządzenie pokoju pomaga lepiej skoncentrować się w pracy.

- Tak przestaw swoje krzesło i biurko, by ściana znalazła się za twoimi plecami. Ochroną może być też wysokie oparcie fotela. Jeśli tuż przed biurkiem jest ściana lub wysoki mebel i nie można zmienić ustawienia pokoju, zawieś przed sobą obraz z ładnym pejzażem.
- Jeśli siedzisz sama w pokoju, ustaw fotel jak najdalej od drzwi. Gdy pracuje w nim więcej osób, nikt nie powinien siedzieć plecami do wejścia.
- Postaw niedaleko siebie roślinę z zaokrąglonymi liśćmi (na przykład bukszpan czy drzewko szczęścia). Pochłania ona fale emitowane przez urządzenia elektryczne (komputer, drukarkę, grzejnik itp.). Taki sam efekt osiągniesz stawiając świeże kwiaty.
- Nie trzymaj starych dokumentów na blacie biurka. Zostaw tylko te, które są potrzebne teraz. Nie magazynuj papierów na półkach zawieszonych za lub nad głową.



Sypialnia, oaza spokoju

Wszystko, co się znajduje w sypialni, powinno sprzyjać wyciszeniu.

Przejrzysty wystrój
Nie wstawiaj do pokoju zbędnych mebli, które nie wiążą się z charakterem sypialni (biurko, telewizor itd.). Szafę postaw jak najdalej od wezgłowia łóżka, aby nie „obciążała" twojego snu.

Łagodne kształty
W sypialni powinny się znajdować tylko sprzęty i meble o zaokrąglonych narożnikach i łagodnych formach. Żadna ostra krawędź mebla nie może być skierowana w stronę łóżka. Obok łóżka ustaw zdjęcie, np. zakochanej pary, albo ładny przedmiot, na który będziesz z przyjemnością spoglądać przed snem i po przebudzeniu.

Przytłumione światło
Unikaj intensywnych źródeł światła obok łóżka, wytwarzają zbyt dużo energii. Najlepsze jest łagodne oświetlenie, np. lampka z abażurem.

Ustawienie łóżka
Miejsce do spania najlepiej wyznaczyć po przekątnej w stosunku do wejścia, by widać było okno i drzwi sypialni. Łóżko nie może stać naprzeciwko drzwi ani na jego bezpośredniej linii, bo nadmiar dochodzącej energii mógłby zakłócać sen. Nie może też stać wezgłowiem przy oknie.

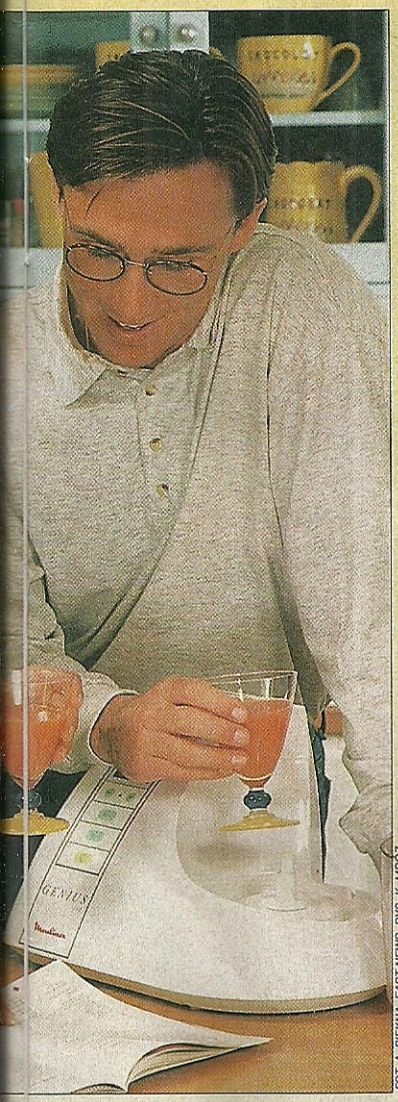
Miejsce wokół łóżka
Wokół łóżka pozostaw tyle miejsca, by można było swobodnie do niego dojść. Dla komfortu zainstaluj wyższe wezgłowie. Gdy łóżko wezgłowiem stoi pod ścianą, podwyższenie oparcia nie jest potrzebne. Nie wstawiaj też niczego pod łóżko, to blokuje energię.

Pastelowe kolory
Atmosferze wyciszenia i spokoju w sypialni sprzyjają pastelowe, rozbielone barwy: różne odcienie szarości, bieli, różu oraz kolor kremowy. Korzystne dla klimatu sypialni są również koliste desenie na tkaninach i tapetach.

Odświeżająca energia wody

Jeśli atmosfera w pokoju jest zbyt senna, możesz ustawić w nim akwarium. Zbiorniki z wodą wprowadzają do wnętrza odświeżającą energię, która korzystnie wpływa na nasze samopoczucie.

mu i pracy



FOT. A. PIĘKNA, EAST NEWS, RYS. K. MRÓZ

■ Stół, przy którym rodzina spożywa posiłki, powinien być okrągły lub owalny, najlepiej z jasnego sosnowego drewna

Wrogowie feng shui

Niektóre elementy i kształty szkodzą przepływowi energii. Oto kilka sposobów na przywrócenie harmonii.

● Wystający narożnik wychodzący na pokój zakłóca przepływ chi; ustaw przy nim dużą roślinę o miękkich liściach lub zawieś kwietnik.

● Kąt pokoju zatrzymuje energię; umieść w nim roślinę o okrągłych liściach lub oświetlenie punktowe, powieś lustro, postaw np. telefon. Dźwięk też pobudza krążenie energii.

● Spadzisty sufit blokuje energię; zainstaluj na nim plakaty lub obrazy przedstawiające chmury, lecące w górę ptaki.

● Pokój w kształcie litery L jest pozbawiony równowagi; lustro w wąskiej części optycznie powiększy szerokość pokoju.

Kuchnia, źródło zdrowia

Kuchnia, miejsce, gdzie przygotowuje się posiłki, jest symbolicznym źródłem zdrowia i dobrego samopoczucia. Powinna być schludna i urządzona z prostotą.

Przede wszystkim światło

Kuchnia powinna być dobrze oświetlona, gdyż w ciemnych kątach chi ma tendencję do zastoju. Zainstaluj na ścianach i na suficie jak najwięcej lamp.

Oddziel wodę od ognia!

Nie ustawiaj koło siebie lodówki i pieca; to w feng shui ogień i woda, czyli dwa elementy, które się zwalczają (woda gasi ogień). Oddziel też kuchenkę od zlewu i zmywarki. Jeśli nie możesz tego zrobić, umieść między nimi bujne rośliny lub drewniany element.

Nie zapomnij o roślinach

Świeże owoce leżące w ładnych misach, doniczkowe i cięte kwiaty uzdrawiają atmosferę. Wyrzuć je, gdy zaczną się psuć, chorować bądź więdnąć.

Miej oko na wszystko

Pani domu przygotowując posiłki musi widzieć, gdy ktoś wchodzi do kuchni albo z niej wychodzi. Jeśli jest to niemożliwe, powieś lustro nad kuchenką. Będzie w nim widoczne całe pomieszczenie.

Porządek, przyjaciel harmonii

Łatwiej będzie utrzymać porządek w kuchni, jeśli umieścisz w niej szafki zamykane. Pamiętaj, że w szafkach z oszklonymi drzwiczkami musi panować idealny ład. Nie kładź na wierzchu ostrych przedmiotów, wytwarzają tzw. tnącą chi, bardzo szkodliwą.

OPRACOWAŁA KALINA J. DASTYCH (NA PODSTAWIE „FEMME ACTUELLE"). KONSULTACJA ARCHITEKT MAREK PYSZNIAK. WARTO PRZECZYTAĆ: „PRAKTYCZNE FENG SHUI", SIMON BROWN; „FENG SHUI", WILLIAM SPEAR.

OGŁOSZENIA PRZYJACIÓŁKI

Maria STUDIO

Producent konfekcji damskiej w dużych rozmiarach

Ubiory zaprojektowane specjalnie dla Pań tęgich. Doskonałe tkaniny, krótkie serie, perfekcyjne wykonanie.

Rozmiary od 48 do 60
Zapraszamy do współpracy sklepy i hurtownie

87-800 Włocławek, ul. Rzemieślnicza 1/13
tel. (0-54) 32 28 85

Nie czekaj na przeziębienie. Stosując **Rutovit® C**, zwiększasz odporność organizmu, a w razie choroby przyspieszysz powrót do zdrowia.

grypa?! przeziębienie?! uczulenie?! katar?!

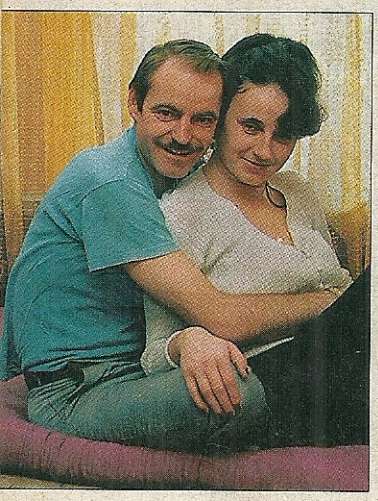
Przed użyciem przeczytaj informację o leku. Lek dostępny w aptekach bez recepty. Skład: witamina C - 100 mg, rutozyd - 25 mg

Rutovit® C
na zdrowie

Polfa Kutno

Zostaliśmy wyklęci pr

On – murarz, ona – ekspedientka. Z dnia na dzień zostali tancerzami erotycznymi. Swoją decyzję tłumaczą tym, że nie mieli za co żyć. – My tylko chcieliśmy uciec przed nędzą – przekonują Wiesława i Józef.



Mówią, że nie przejmują się tym, że stracili rodzinę i przyjaciół

Każde z nich poznało w dzieciństwie smak biedy. Józek – najstarszy z czwórki rodzeństwa – wychowywał się we Wrocławiu. Piętnaście lat temu przyjechał „za chlebem" do Gdańska i zatrudnił się w stoczni. W tym mieście poznał swoją przyszłą żonę, Wiesię. W jej domu, na wsi pod Gdańskiem, też się nie przelewało. Mając 17 lat, zaczęła pracować jako sprzedawczyni.

Młodzi zakochali się w sobie. 13 lat temu stanęli na ślubnym kobiercu. Zamieszkali w małym, komunalnym mieszkaniu. W rok później urodził się im syn. Wiesia zajmowała się maleństwem, a mąż zarabiał na życie. Kiedy jednak w stoczni zaczęły się problemy, Józek stracił pracę. Jako murarz szybko znalazł inną robotę u prywaciarza. Początkowo nawet nieźle zarabiał. Z czasem jednak szef przestał płacić w terminie albo zaniżał wypłatę.

Wciąż brakowało pieniędzy

Józek przynosił do domu coraz mniej pieniędzy. Brakowało im nawet na jedzenie. Dwa lata temu dopadł ich najgorszy kryzys. Od trzech miesięcy nie płacili za czynsz. Mały znów złapał anginę, a matka nie miała pieniędzy, żeby wykupić dla niego leki. Czekała, aż mąż dostanie pensję. Tymczasem Józek położył przed nią 100 złotych... – Tyle mi wypłacili! – powiedział przez zaciśnięte zęby. Rozpłakała się: – Czy my już zawsze będziemy żyć w nędzy?

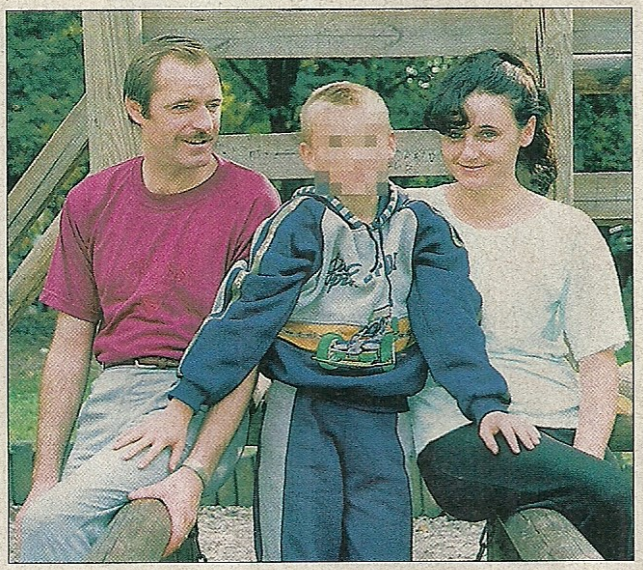
Ja też tak potrafię

Seks nigdy nie był dla nich tematem tabu. Kochali się często – to była dla nich odskocznia od codziennych zmartwień. Na pomysł, by poszukać pracy w seksbiznesie, wpadli nieoczekiwanie, gdy po raz pierwszy zobaczyli erotyczne pisemko. Widząc zdjęcia nagich dziewczyn, Wiesia rzuciła mimochodem: – Tak to każdy by potrafił, nawet ja! Mąż spojrzał na nią uważniej. – A może byśmy spróbowali? – zastanowił się.

– Taniec erotyczny to tylko nasza praca – twierdzą. – Poza tym jesteśmy normalnym małżeństwem

Bez trudu znaleźli ofertę pracy. Tyle że w Warszawie. Spakowali więc rzeczy, wzięli dziecko i przyjechali do stolicy. – Nie mieliśmy wiele do stracenia – mówi Wiesia. Wynajęli mieszkanie i zatrudnili się w sex shopie jako tancerze peep-show. Od tej pory, na oczach oddzielonych od nich szybą klientów, w rytm muzyki robią striptiz. – Z początku strasznie się wstydziłam – wspomina Wiesia. – Przed występem zakładałam perukę i robiłam ostry makijaż, żeby nikt mnie nie poznał. Mąż przyznaje, że był wtedy o nią zazdrosny. A ona o niego. Z czasem jednak przywykli do swojego kontrowersyjnego zajęcia. – Mamy żelazną zasadę, że jesteśmy sobie wierni. Nigdy nie zdradziłem żony i wiem, że ona też tego nie zrobiła – mó-

zez rodzinę



– Ze względu na syna powinniśmy znaleźć inne zajęcie – przyznają. – O pracę jednak nie jest łatwo

wi Józek. Po dwóch latach pracy w sex shopie niemal w ogóle nie wstydzą się już tego, co robią. – Przecież nie uprawiamy prostytucji – tłumaczą. – My tylko dajemy ludziom to, czego potrzebują. To proste – gdyby nie było chętnych do oglądania nas, to nie byłoby takich miejsc, jak peep-show. Wśród ich klientów są bardzo różni ludzie. Większość to samotni mężczyźni. Ale są też żonaci. Niemal wszyscy odwiedzający przychodzą tu w tajemnicy przed bliskimi czy znajomymi. Wijące się w tańcu ciała chcą oglądać i bogaci, i biedni. – Raz przyszedł żebrak z ulicy i wysypał przede mną stos drobnych monet – opowiada Wiesia. O wiele częściej jednak przychodzą popatrzeć panowie z grubym portfelem. Od czasu do czasu trafia się ktoś wyjątkowo sympatyczny, kto np. przynosi kwiaty. Przyznaje jednak, że o wiele częściej spotykają się z krytyką i potępieniem.

Wśród rozpusty

Znajomi Wiesławy i Józefa są oburzeni. Rodzina nie chce ich znać. – Nie rozumiemy, dlaczego zdecydowali się na taką pracę. Boimy się, co wyrośnie z ich dziecka, skoro dają mu tak zły przykład – mówią. Ich syn chodzi obecnie do piątej klasy. Nie wie dokładnie, czym zajmują się rodzice, ale wie, że pracują w sex shopie. Rodzice twierdzą, że choć opinia innych niewiele ich obchodzi, a ze świadomością, że są potępiani przez bliskich, nauczyli się żyć, to ze względu na chłopca chcieliby przestać zajmować się tańcem erotycznym. – Do tej pory nikt nie dokuczał synowi z naszego powodu, ale kto wie, co będzie dalej? – zastanawia się Wiesia. Mówi, że jeśli znaleźliby inną przyzwoicie płatną pracę, to zrezygnowaliby z obecnego zajęcia. Ale przyznaje zarazem, że do szukania nowej roboty dotychczas nie przykładali się zbytnio...

MONIKA POTRZEBOWSKA

Zdaniem naszych Czytelników

Alicja Łozińska, sekretarka, 33 lata

Nie wierzę, żeby sex shop był jedynym miejscem, gdzie można znaleźć pracę. Zwłaszcza w Warszawie. Z tego, co mi wiadomo, nie brakuje tam ofert pracy dla murarzy i ekspedientek. Wydaje mi się, że ci państwo po prostu lubią to, co robią.

Teresa Wąsik, krawcowa, 42 lata

Jestem bezrobotna, mój mąż zarabia niewiele i musimy wyżywić trójkę dzieci. Jest nam ciężko, być może wkrótce zostaniemy bez grosza. Ale za żadne skarby nie zrobiłabym czegoś takiego, jak ci ludzie. To się w głowie nie mieści! Już raczej wolałabym żebrać...

Marek Dziertak, sprzedawca, 30 lat

Ponoć żadna praca nie hańbi. Na pewno lepiej być tancerzem erotycznym niż złodziejem. Nie ma co się na nich oburzać. Mnie bardziej denerwują ci, którzy po kryjomu przychodzą do takich przybytków, a potem krzyczą o moralności. Mój niepokój budzi jednak los dziecka tych ludzi – czy ich praca nie odbije się na jego życiu?

FOT. R. WILCZYŃSKI, ARCHIWUM PRYWATNE, PROPRESS, FREE

Promocja- Reklama

ESKK
EDUKACJA KORESPONDENCYJNA

Czyż to nie miłe, liczyć pieniądze?

Twoja dotychczasowa praca nie satysfakcjonuje Cię w pełni, chciałbyś wnieść do swojego życia zawodowego coś nowego, zwiększyć swoje zarobki? Zacznij od podstaw księgowości! Zdobędziesz zawód gwarantujący Ci dobrą pozycję na rynku pracy oraz posiądziesz wiedzę i umiejętności niezbędne do prowadzenia księgowości w nowoczesnym przedsiębiorstwie.

A jeśli księgowość nie jest Ci obca i znasz już podstawowe zagadnienia księgowe, nie stój w miejscu! Nasze kursy „Księgowości komputerowej" i „Rachunkowości finansowej" pomogą Ci wspiąć się po szczeblach kariery.

Po ukończeniu kursu otrzymasz świadectwo. Dajemy Ci też możliwość przystąpienia do egzaminu.

Podstawy księgowości dla każdego	*– 12 mies. x 40 zł*
Księgowości komputerowej	*– 10 mies. x 40 zł*
Rachunkowości finansowej	*– 12 mies. x 40 zł*

- zarządzanie logistyczne przedsiębiorstwem
- przedstawiciel handlowy
- windows, word i excel
- kurs managera
- specjalista ds. marketingu
- kurs sekretarki
- nauka gry na keyboardzie
- nauka gry na gitarze
- kurs wizażu i pielęgnacji urody
- kurs kaligrafii
- angielski*
- angielski dla dzieci*
- angielski w biznesie
- amerykański – angielski
- francuski*
- niemiecki*
- niemiecki dla dzieci*
- niemiecki w biznesie
- włoski*
- hiszpański

** różne poziomy zaawansowania*

ZADZWOŃ DZIŚ PO BEZPŁATNE INFORMACJE

(0 61) 879 32 67

poniedziałek-piątek w godz. 7.00-21.00, sobota 9.00-17.00

www.eskk.com.pl

TWÓJ KUPON ZAMÓWIENIA

GRATIS

☐ *Tak*, chcę się zapisać na wymieniony kurs. Ponadto otrzymam firmowy segregator.

☐ *Tak*, chcę otrzymać bezpłatny „Informator o kursach ESKK".

Zgadzam się na wykorzystanie poniższych danych w celach marketingowych oraz umieszczenie ich w bazie danych ESKK. Mam prawo wglądu do zamieszczonych danych oraz do ich poprawiania.

Nazwa kursu

Imię i nazwisko

Ulica i numer domu/mieszkania *Telefon*

Kod pocztowy *Miejscowość*

Data urodzenia *Podpis*

ZGŁOSZENIA POD ADRESEM:

ESKK, skr. poczt. 200, 60-909 POZNAŃ 2

Siedziba firmy: ul. Forteczna 17a, 61-362 Poznań

002/H65/P/11

17 sposobów na jesienne smutki

Herbaty, ziołowe kąpiele oraz odpowiednia dieta pomogą ci utrzymać dobry nastrój. Śmiech i humor są najskuteczniejszym sposobem wzmocnienia nerwów oraz utrzymania odporności i zdrowia.

30 minut spaceru dziennie i właściwa dieta pozwolą zachować pogodę ducha

FOT. K. SCHWARZ-BÖHM, RYS. R. MRÓZ

Jesień to szczególnie ciężki okres dla osób źle znoszących krótkie, pochmurne dni. Oto jak możemy aktywizować w mózgu substancje odpowiadające za pogodny nastrój.

Wywołuje uczucie zadowolenia

● Żeń-szeń „ładuje" baterie organizmu, zapobiega depresjom. 15 g drobno posiekanych korzeni zalać 1 litrem zimnej wody. Gotować 3 min. Przefiltrować. 1–2 łyżeczki do kawy dziennie mieszać z produktami mącznymi lub surówkami.

Pomaga zwalczyć zmęczenie

● Zwykła pokrzywa jest cennym źródłem witamin, soli mineralnych i pierwiastków śladowych. Badania kliniczne wskazują, że roślina ta poprawia pamięć i zmniejsza uczucie zmęczenia. 50 g pokrzywy zalać 1 litrem wody. Parzyć 10 min. Przefiltrować. Pić 3 do 4 filiżanek dziennie podczas posiłków.

Kąpiel, która cię wzmocni

● Zmieszaj: kwiat wrzosu – 100 g, liście trybuli – 100 g, liście rozmarynu – 100 g, liście cząbru – 100 g. Dwie garście mieszanki wsyp do wanny z wodą o temp. 30 st. C. Kąp się 10 min.

Gdy spać nie dają czarne myśli

● Drobno pokrojony korzeń kozłka: 300 g. Kora lipy: 200 g. Pokruszone kawałki zalać 3 litrami zimnej wody. Gotować 10 min, następnie parzyć przez pół godziny. Wlać do wanny z gorącą wodą. Uspokoi i odstresuje.

● 15 g kwiatu lipy i 15 g kwiatu pomarańczy gorzkiej wsypać do 1 litra wrzącej wody i parzyć 15 min. Przefiltrować. Pić 2 do 6 filiżanek dziennie.

MAŁGORZATA KŁECZEK

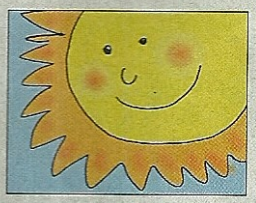
Co poprawia nastrój

● Dziurawiec w tabletkach (deprim) łagodzi napięcia.

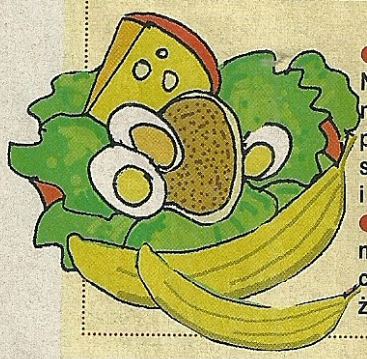
● Kolory: czerwony i pomarańczowy aktywizują i dodają energii, żółty rozwesela.

● Słońce i jasne światło uchodzą za najskuteczniejsze naturalne środki przeciwdepresyjne.

● Wdychanie olejków: pomarańczowego i różanego – uspokaja i rozładowuje napięcie.



Produkty, które wpływają na samopoczucie



Unikaj

● Alkoholu i papierosów. Niszczą magnez, a jego niedostatek w organizmie powoduje takie następstwa, jak zaburzenia snu i nerwowość.

● Kawy, herbaty, coli i innych napojów zawierających kofeinę, która w dużych ilościach może wywołać stan podenerowania i zmęczenia.

● Rafinowanych produktów. Są pozbawione witamin z grupy B, niezbędnych dla układu nerwowego.

Jedz więcej

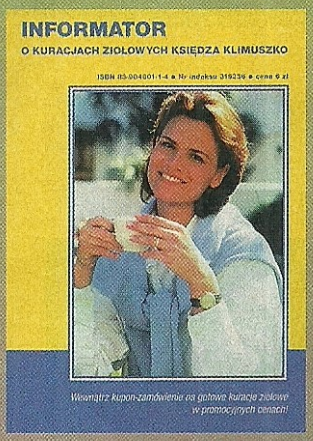
● Pełnoziarnistego pieczywa. Zawiera największe ilości witamin z grupy B, pomagających w produkcji serotoniny, najważniejszego hormonu mózgu, warunkującego dobre samopoczucie.

● Produktów bogatych w wapń (mleko, jogurty, sery twarogowe i podpuszczkowe). Wapń pomaga osiągnąć stan relaksu i ułatwia zasypianie.

● Czekolady. Nieprzypadkowo sięgamy po nią w chwilach smutku, gdyż zawiera andaminę, działającą jak haszysz.

● Bananów. Dostarczają serotoniny.

● Zażywaj wit. C, B compositum, cynk, magnez, wapń – znacznie usprawniają pracę mózgu.



DZIĘKI CUDOWNYM KURACJOM ZIOŁOWYM SCHUDŁEM 30 KG!

- TAJEMNICA ZDROWIA OJCÓW FRANCISZKANÓW -

O cudownych kuracjach ziołowych księdza Klimuszki pisały już wszystkie gazety, a ich niewiarygodną skuteczność potwierdzają tysiące dziękczynnych listów od uzdrowionych, szczególnie cierpiących do niedawna na otyłość. Dzięki uczynności Kurii Prowincjalnej Prowincji św. Maksymiliana Kolbego **Ojców Franciszkanów** w Gdańsku, która udzieliła licencji na wykorzystanie receptur o. Cz. A. Klimuszki, możemy Państwu zaoferować rewelacyjne kuracje ziołowe w sprzedaży wysyłkowej.

O skuteczności cudownych kuracji ziołowych ojca Klimuszki świadczą listy od osób uzdrowionych, oraz oceny niezależnych naukowców - wszystkie sprzedawane przez nas kuracje ziołowe opracowane na podstawie receptur księdza Klimuszki posiadają **Atesty PZH** i **Ministerstwa Zdrowia!**

Pan Piotr Kaczmarek z Krakowa napisał: *„Z otyłością walczyłem kilkanaście lat. Próbowałem różnych reklamowanych środków. Wszystkie okazywały się nic nie pomagającymi specyfikami sprzedawanymi przez nieuczciwe firmy na adres skrytki pocztowej. Bez sensu wydałem dużo pieniędzy. W nic już nie wierzyłem. W końcu matka namówiła mnie na stosowanie zestawów ziołowych wg ojca Klimuszki i ...schudłem 30 kg. Jestem wam dozgonnie wdzięczny. Szczęść Boże".*

WIELKA PROMOCJA

Każdy kto wyśle zamieszczony obok kupon lub złoży zamówienie telefoniczne, otrzyma **trzy opakowania** ziół w cenie jednej kuracji (28 zł)

ZAMÓWIENIA TELEFONICZNE (0-61) 827-27-11, 847-73-67 lub 0604 55-62-20 (w godzinach 8.00-16.00)

KUPON PROMOCYJNY

Proszę o przesłanie mi (zapłacę dopiero przy odbiorze plus opłaty wysyłkowe) podkreślonych kuracji:

1. Nadwaga	(3 op.)	28 zł
2. Duża nadwaga pow. 10 kg	(6 op.)	56 zł
3. Otyłość pow. 15 kg	(9 op.)	84 zł
4. Wzmocnienie włosów	(3 op.)	32 zł
5. Wzmocnienie i wypadanie włosów	(6 op.)	64 zł
6. Prostata	(3 op.)	28 zł
7. Hemoroidy	(3 op.)	28 zł
8. Nadciśnienie	(3 op.)	28 zł
9. Miażdżyca	(3 op.)	28 zł
10. Nerwica	(3 op.)	28 zł
11. Bezsenność	(3 op.)	28 zł
12. Łuszczyca	(3 op.)	28 zł
13. Trądzik	(3 op.)	28 zł
14. Nadżerka	(3 op.)	28 zł
15. Wrzód żołądka i dwunastnicy	(3 op.)	28 zł
16. Dolegliwości podeszłego wieku	(3 op.)	28 zł

Imię i nazwisko .....

Ulica, nr domu .....

Kod, miasto .....

Przyjaciółka

Kupon - Zamówienie prosimy przesłać na adres:

ZAKŁAD PRODUKCYJNY ZIÓŁ
BIURO REKLAMY I PROMOCJI
60-407 Poznań, ul. Burzyńskiego 26

Światowy Dzień Zwierząt — DBAMY O NIE RAZEM

PROMOCJA !!!

Jeżdżenie za jedzenie

WYGRAJ

jeden z **10** samochodów **Citroën Xsara**

albo jeden z **1000** zestawów dla zwierząt **Pedigree® lub Whiskas®**

whiskas

Pedigree®

W czasie promocji z okazji **Światowego Dnia Zwierząt**, dbając o swoich czworonożnych przyjaciół, masz szansę wygrać wspaniałe nagrody!

Do wygrania
10 samochodów **Citroën Xsara**
i **1000** zestawów **Pedigree®** lub **Whiskas®**

By wziąć udział w losowaniu nagród:

1. Zbierz 5 kodów kreskowych z dowolnych opakowań **Pedigree®** lub **Whiskas®**.
2. Wyślij zebrane kody do Mediadress Polonia, ul. Sobieskiego 20A, 96-100 Skierniewice z dopiskiem **Pedigree®** lub **Whiskas®** (w zależności od rodzaju wysyłanych kodów kreskowych).
3. Na kopercie umieść swoje imię, nazwisko oraz dokładny adres (z kodem pocztowym).
4. Zgłoszenia przyjmujemy od 13.09.1999 do 07.12.1999 (decyduje data otrzymania zgłoszenia przez Mediadress Polonia).
5. Daty kolejnych losowań: 13.10, 27.10, 10.11, 24.11, 08.12. W każdym z nich losowane są dwa samochody, 100 zestawów **Pedigree®** oraz 100 zestawów **Whiskas®**.

Uwaga! Wszystkie zgłoszenia nienagrodzone w jednym losowaniu przechodzą do kolejnych losowań. Im więcej zgłoszeń, tym większa szansa wygranej!

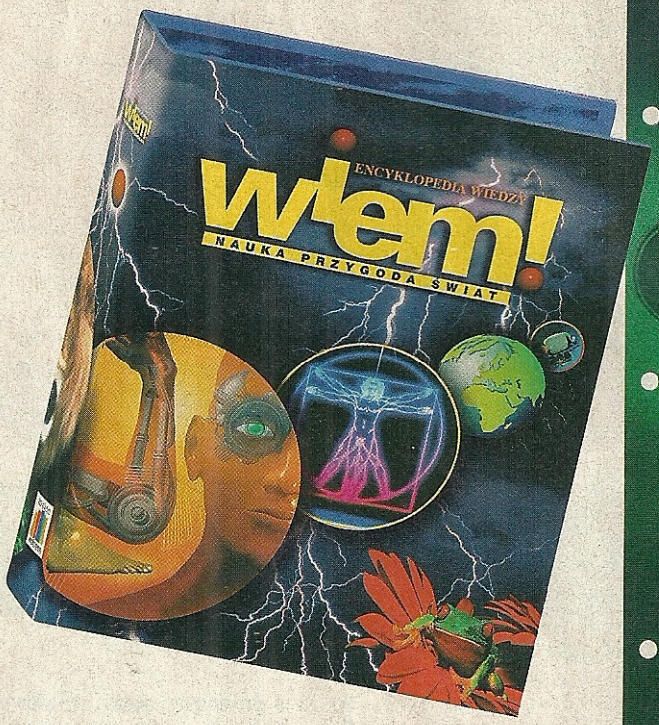
Regulamin promocji dostępny jest w Master Foods Polska, Kożuszki-Parcel, 96-500 Sochaczew, skr. poczt. 12 lub w Mediadress Polonia, ul. Sobieskiego 20A, 96-100 Skierniewice. Listy zwycięzców kolejnych losowań dostępne będą w Master Foods Polska i Mediadress Polonia. Kolor i typ lakieru nagród mogą się różnić od prezentowanych w ogłoszeniu.

© Master Foods Polska 1999 ® znak towarowy zastrzeżony

wiem! wiem! wiem! wiem! wiem! wiem! wiem!

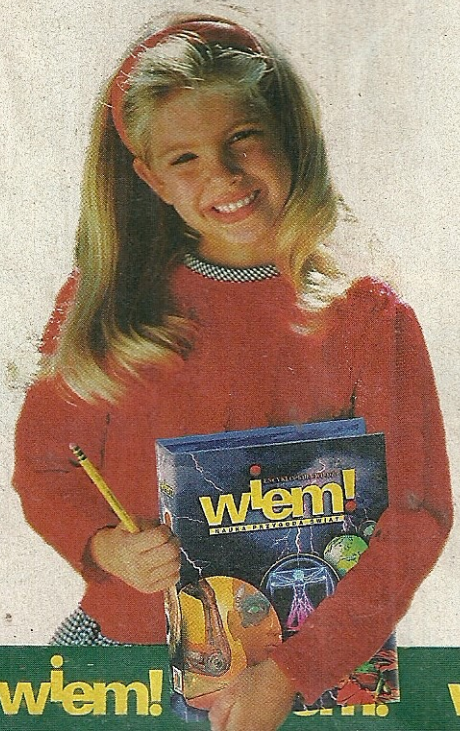
Nowy tygodnik – już w kioskach!

Rozwija zainteresowania i pomaga w szkole!



Z tym numerem segregator!

- Fascynująca wyprawa w krainę nauki
- Wiedza niezbędna w XXI wieku
- Niezwykła przygoda dla całej rodziny



wiem! wiem! wiem! wiem! wiem! wiem! wiem!

Diabeł wcielony

Michael Madsen, pogromca kobiecych serc, gości ostatnio w naszych domach jako główny bohater serialu „Mściciel". Nie mniej ciekawy film mógłby także powstać na podstawie prywatnego życia tego aktora.

FOT. GAMMA, BEW, FREE

Z siostrą Virginią (w środku) rozumie się w pół słowa

Kim jest ten zwalisty (186 cm i 95 kg), muskularny mężczyzna o cynicznym uśmiechu i przenikliwym spojrzeniu? W Hollywood krążą o nim legendy. Znajomi twierdzą, że swoim życiorysem mógłby wypełnić niejeden scenariusz filmowy. – Powstałby – dodają – mocny thriller.

Durna młodość

Na brak wrażeń nie mógł narzekać od dzieciństwa. Ojciec, strażak z Chicago, często zabierał swego syna na nocne akcje. Mama wprawdzie się sprzeciwiała, ale niewiele miała do powiedzenia, bo w rodzinie Madsenów obowiązywał sztywny podział zadań. Ona wychowywała dwie córki, ojciec opiekował się „następcą tronu". Michael był szczęśliwy. Wiele razy spędzał noc w remizie w oczekiwaniu na sygnał syreny alarmowej. Imponowało mu bohaterstwo taty. Ojciec z kolei był dumny, że pod jego okiem rośnie prawdziwy twardziel.

Takie wychowanie nie pozostawało bez wpływu na psychikę malca. Nic dziwnego, że po rozwodzie matka nie mogła sobie poradzić z trudnym dziewięciolatkiem. Chłopak się nie uczył, a gdy podrósł, wieczory spędzał z podejrzanymi kolesiami, zaś noce nierzadko w areszcie.

Dla Christiana jest bardzo czułym ojcem

Pierwsze kroki artysty

Gdy skończył 21 lat, wyjechał do Los Angeles. Postanowił pójść w ślady swej siostry Virginii, która rozpoczęła karierę aktorską. Trudno jednak było wyrwać się z bagna, w którym tkwił po same uszy. Starał się oczywiście grać rolę grzecznego młodzieńca, ale od czasu do czasu odzywała się w nim druga natura i to ona wygrywała. Wreszcie jednak został zauważony, choć reżyserzy obsadzali go głównie w rolach narwańców, psychopatów, przywódców motocyklowych gangów. Równie trudno było Michaelowi znaleźć trwałe, mocne uczucie. Krótko trwało małżeństwo z Georganne LaPierre, siostrą Cher, nie udał mu się związek z Jeannine Bisignano, koleżanką z planu filmowego. Pani Madsen odeszła któregoś dnia bez słowa. Zostawiła mężowi krótki liścik, a na otarcie łez syna Christiana.

Jako wrażliwy kochanek w „Thelmie i Louisie"

Kocham harleye

– Jestem – mówi odtrącony małżonek – wdzięczny jej za to. Jestem też przekonany, że wychowam syna na odpowiedzialnego faceta. To będzie moje całkowite przeciwieństwo.

Od trzech lat mieszka ze swą trzecią żoną, Anną De Morgan, i Christianem w przestronnym domu w Los Angeles. Wyciszony, spokojniejszy i mniej zadziorny. Pracuje dużo. Gra w filmach, reżyseruje, napisał już trzy książki. – Nie zrezygnuję tylko – odgraża się – z motocyklowych rajdów. Kocham harleye, kolekcjonuję ciekawsze egzemplarze tych motocykli. One dodają mi pewności siebie. Wbrew pozorom, pod maską cynika ukrywam duszę wrażliwego, zakompleksionego chłopca.

MARTA ABRAMOWICZ

Już w kioskach!

Koniecznie przeczytaj!

Zdarza się, że układ odpornościowy, zamiast chronić organizm przed chorobami, sam staje się ich przyczyną. Czy w takim przypadku lekarz jest w stanie nam pomóc? Co możemy zrobić dla siebie sami? Już za miesiąc nasz raport o tajemniczych chorobach XX wieku.

Małżeństwo jest udane. Oboje pracują zawodowo, ona dodatkowo prowadzi dom. Dzieci są zdrowe, żadnych chmur na horyzoncie nie widać. I tylko dawny żar już wygasł. Jak sobie z tym problemem poradzić?

Ustalenie świątecznego menu, które zadowoliłoby całą rodzinę, bywa dość trudne. Sprawa komplikuje się jeszcze bardziej, gdy w grę wchodzi ambicja pani domu: w tym roku wymyślę coś takiego... Nie wiesz co? Szukaj inspiracji w grudniowej „Vicie".

Czytaj na zdrowie

VITA

Pikantne babeczki

Wyjmij i zachowaj!

Są doskonałe na przystawkę. Można je podać podczas towarzyskiego spotkania. Znakomicie smakują z czystymi zupami, na zimno i na ciepło.

Łatwe
Przygotowanie 40 min
Dla 8 osób
1 porcja – ok. 330 kcal

Kolorowe babeczki urozmaicą jesienne menu i ozdobią stół

Składniki:

Na ciasto:
- 30 dag mąki
- 20 dag masła
- 2 żółtka
- szczypta soli

Na nadzienie serowe:
- 10 dag chudej szynki
- 10 dag żółtego sera
- zioła suszone lub świeże

Na farsz wegetariański:
- 1 marchewka
- pół szklanki zielonego groszku
- sól, pieprz, zioła
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka mąki
- 4 łyżki mleka
- zielenina (koperek, natka)

Na farsz mięsny:
- 20 dag chudej pieczeni
- 1 jajko
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- tarta bułka
- przyprawy i zioła

Ciasto: mąkę i masło posiekać, dodać żółtka, sól, szybko zagnieść, schłodzić w lodówce. Rozwałkować na grubość 3 mm, wyłożyć posmarowane tłuszczem foremki, nakłuć widelcem, piec 8 min w 200°C. Farsz serowy: pokroić szynkę i ser, wymieszać, posypać ziołami, wstawić do piekarnika na 5 min. Nadzienie wegetariańskie: groszek ugotować, marchewkę ugotować, pokroić. Z mąki, masła i mleka przyrządzić zasmażkę, połączyć z warzywami i posiekaną zieleniną, przyprawić, napełnić babeczki (można na moment wstawić do piekarnika, ale są też smaczne bez zapiekania). Farsz mięsny: pieczeń posiekać, dodać rozkłócone jajko, posiekaną i zrumienioną cebulę i tyle tartej bułki, aby masa była odpowiednio gęsta, przyprawić do smaku. Napełnić babeczki farszem, zapiec.

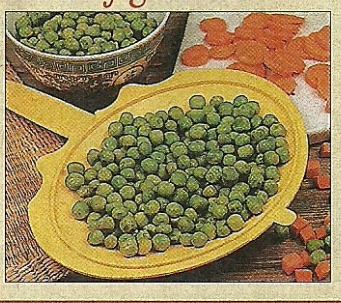
FOT. B. POŁATYŃSKA

NASZE RADY

Tarta bułka

Zwykle używamy jej do panierowania mięs, ale można dodawać do potraw, aby je zagęścić (np. farszów czy kotletów mielonych – nie trzeba wtedy dodawać namoczonej bułki). Tartej bułki nie musimy kupować, pozostałe kawałki suszymy w piekarniku (nie wkładać do folii), aby je zemleć, przesypać do słoika i tak przechowywać.

Zielony groszek



Trudno wyobrazić sobie jarzynową sałatkę bez zielonego groszku. Najczęściej kupujemy go w puszkach, ale można też użyć groszku mrożonego, gotuje się go kilka minut. Doskonale smakuje polany masłem z tartą bułką. Można też przyrządzić z niego tradycyjną jarzynkę z marchewką. Mrożony zachowuje więcej witamin niż konserwowy.

Przysmaki z makaronu

Makaron polany sosem z rozmaitymi dodatkami i sałatką warzywną jest pożywnym posiłkiem w chłodne dni. Proponujemy kilka interesujących potraw, które wzbogacą codzienne menu.

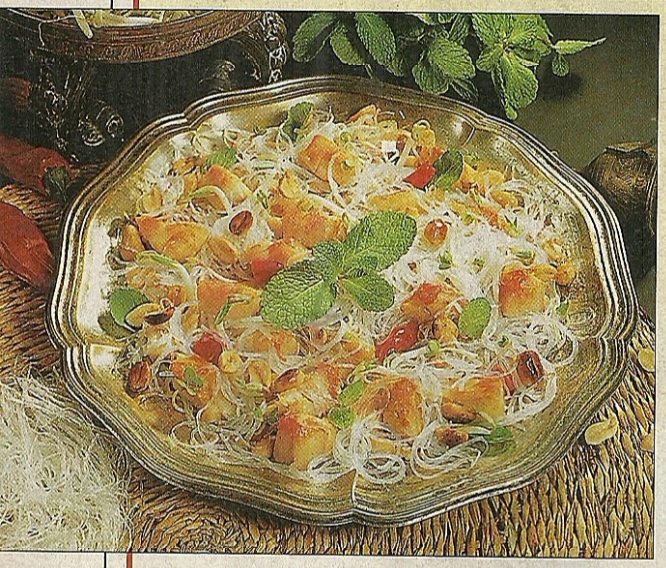
Znakomita sałatka

Łatwe
Przygotowanie 15 min
Dla 4 osób
1 porcja – ok. 380 kcal

Składniki:
- 25 dag makaronu (najlepiej kokardek lub świderków)
- 2 pomidory
- 25 dag pieczonego mięsa, gotowanej ryby lub tuńczyka w sosie własnym
- sól
- pieprz
- 2 łyżki zielonego groszku (może być z puszki)
- liście świeżej bazylii
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sok z cytryny

Makaron ugotować w osolonym wrzątku na półmiękko (al dente), odcedzić ● pomidory umyć, można zdjąć skórkę, zanurzając je we wrzątku, a potem na moment w zimnej wodzie, pokroić na cząstki ● mięso pokroić na nieduże kawałki (tuńczyka osączyć z zalewy) ● oliwę z oliwek zmieszać z sokiem wyciśniętym z cytryny, przyprawić sos solą i drobno zmielonym pieprzem ● listki bazylii umyć, pokroić ● połączyć makaron z mięsem lub rybą, dodać zielony groszek, skropić sosem z oliwy, posypać bazylią.

Nasza rada Kto lubi pikantniejsze dania, może dodać do sałatki drobno pokrojoną cebulkę.



Makaron ryżowy

Łatwe
Przygotowanie 25 min
Dla 6 osób
1 porcja – ok. 310 kcal

Składniki:
- 25 dag makaronu ryżowego
- 2 piersi kurczaka
- mała papryczka
- olej sojowy
- orzeszki ziemne
- kiełki sojowe
- keczup
- sól
- pieprz
- liście mięty do dekoracji

Makaron krótko obgotować, odcedzić ● mięso pokroić, obsmażyć na oleju, dodać 2 łyżki keczupu, dusić aż mięso będzie zupełnie miękkie ● dodać drobno pokrojoną papryczkę ● orzeszki lekko przesmażyć ● do uduszonego mięsa dodać makaron, podgrzać, posypać orzeszkami i kiełkami ● ozdobić listkami mięty.

Nasza rada Do potrawy można dodać świeżą, łagodną paprykę.

Sprawdzone rady

Jak prawidłowo ugotować smaczny makaron:
- garnek lub rondel – musi być szeroki, o wysokich ściankach, by makaron mógł pływać i nie skleił się;
- woda – najlepiej odmierzyć 1 l na każde 10 dag makaronu;
- sól – wsypać do gorącej wody ok. 8 g na 1 litr;
- olej – dodać łyżkę, aby podczas gotowania makaron się nie skleił;
- makaron – zanurzyć w osolonym wrzątku (nie łamać), zamieszać, doprowadzić do ponownego wrzenia, zmniejszyć płomień gazu i gotować aż będzie miękki, ale nie rozgotowany.

Cannelloni na ostro

Łatwe
Przygotowanie 30 min
Dla 4 osób
1 porcja – ok. 320 kcal

Składniki:
- 12 cannelloni, sól, pieprz
- 20 dag chudej wołowiny
- 10 dag sera feta, kapary
- 1 łyżka oleju, parmezan
- 10 pieczarek, 2 cebule
- sos pomidorowy

Posiekaną cebulę podsmażyć z pieczarkami na oleju, przyprawić ● dodać zmieloną wołowinę i smażyć jeszcze 5 min ● ser feta rozkruszyć, dorzucić do farszu, przyprawić i smażyć razem 3 min ● cannelloni wrzucić na osolony wrzątek, ugotować na półmiękko, odcedzić ● wystudzonym farszem wypełnić cannelloni, ułożyć na blasze, posypać parmezanem, zapiec.

Nasza rada Podawać z pikantnym sosem pomidorowym.

Zapiekanka z serem

Łatwe
Przygotowanie 35 min
Dla 6 osób
1 porcja – ok. 290 kcal

Składniki:
- 25 dag makaronu
- 2 strąki papryki
- 15 dag pieczarek
- 20 dag schabu, 1 cebula
- 2 łyżki żółtego sera
- sól, pieprz, 1 łyżka oleju

Makaron ugotować na półmiękko ● pieczarki pokroić, podsmażyć na połowie oleju ● paprykę pokroić, wrzucić do pieczarek, chwilę razem podsmażyć ● schab pokroić, podsmażyć na pozostałym oleju z pokrojoną w piórka cebulą ● wymieszać wszystkie składniki, ułożyć w wysmarowanym tłuszczem naczyniu, posypać serem ● piec ok. 15 min w temp. 200°C.

Nasza rada Można dodać pokrojoną wędlinę lub pieczeń.

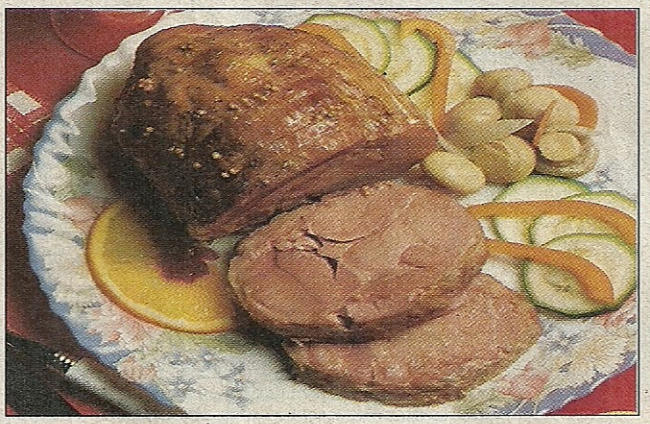
FOT. BEATA POŁATYŃSKA

Promocja- Reklama

FUNDUSZ ZDROWIA

przy współpracy FUNDUSZU ZDROWIA
opracował: Krzysztof Piotr Mieloch
lek. med. spec. położnictwa i ginekologii

NIEWIASTA PRZY NADZIEI...



...nie musi jeść za dwoje.

„Ciąża, to dla kobiety niezwykły czas oczekiwania na wymarzone dziecko. Podczas 9 miesięcy, w organizmie kobiety zachodzą ogromne zmiany. Wiemy jak ważne staje się w tym czasie zdrowe odżywianie. Organizm potrzebuje wówczas bukietu witamin, kalorii zapewniających utrzymanie prawidłowej masy ciała, nienasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów, składników mineralnych, żelaza i błonnika.

Jednym z bogatych źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych, pełnowartościowego białka, mikroelementów i dobrze przyswajalnego żelaza jest mięso indycze. Niska zawartość tłuszczu i cholesterolu w mięsie z indyka sprawia, że kobieta nie przybiera gwałtownie na wadze. Na podkreślenie zasługuje fakt, że spożywanie mięsa indyczego nie naraża ciężarnej kobiety na zarażenie toksoplazmozą".

UWAGA

Od 1 kwietnia 99 r. do tacek z mięsem indyczym „Złoty Indyk", oznaczonych informacją „tacka z niespodzianką", dołączone są specjalne karteczki z przepisami. W związku z tym proponujemy Państwu wspólną zabawę.

Jeżeli uzbieracie Państwo 7 znaków wyciętych z dowolnych produktów „Złotego Indyka" (zarówno mięs na tackach jak i wędlin), wyślijcie je razem z poniższym kuponem na podany adres, otrzymacie bezpłatny segregator. Wpinając do niego kilkanaście kartek z naszymi przepisami skompletujecie swoją mini książkę kucharską.

TEN KUPON WARTO WYSŁAĆ

Wypełnij kupon i prześlij pod adres producenta zdrowej serii wyrobów „Złoty Indyk": Indykpol S.A. Skrytka pocztowa 133, ul. Pieniężnego 21, 10-001 Olsztyn 1.

Imię i Nazwisko: _____

Adres: _____

Wyrażam zgodę na przetworzenie moich danych osobowych obejmujących imię, nazwisko i adres. Dane będą wykorzystane wyłącznie do potrzeb Indykpolu S.A.

Kulinarne rozmaitości

Oto pożyteczne produkty, które pojawiły się na naszym rynku. Niektóre są już znane, ale mają nowe opakowania.

1 **Czekolady Terravita** – nowe smaki czekolad nadziewanych, pełnomlecznych: toffi i zabaione. Nadzienie toffi przygotowano na bazie naturalnych produktów mlecznych (mleka pełnego odtłuszczonego z dodatkiem aromatu toffi w postaci proszku), zaś do zabaione dodano niewielką ilość alkoholu, co nadaje czekoladzie wyjątkowy smak.

2 **Kaszki kukurydziane BoboVita** – nowość w ofercie firmy Ovita Nutricia. Bezglutenowe, bardzo smaczne, pełnowartościowe, wysokokaloryczne posiłki dla dzieci w dwóch rodzajach: kukurydziana i mleczno-kukurydziana wieloowocowa. Kukurydziana przeznaczona dla dzieci od piątego miesiąca życia, mleczno-kukurydziana – od dziesiątego. Można z nich przyrządzać mieszanki mleczne i zupki dla dzieci starszych i osób dorosłych, zagęszczać przeciery warzywne i owocowe.

3 **Susze warzywne „Kamisu”** – obok już znanego „Warzywka” na uwagę zasługują suszony koperek, szczypiorek i natka pietruszki. Zimą uzupełniają witaminy i składniki mineralne. Idealny dodatek do zup, sosów. Można nimi posypywać ziemniaki, makaron, ryż, dodawać je do zapiekanek.

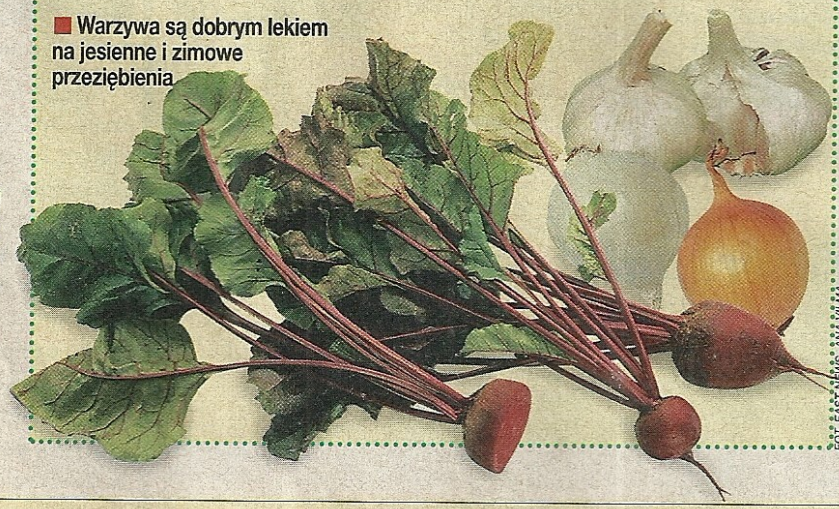
CZY WIESZ, CO JESZ?

Dla zaziębionych

Kiedy poczujemy lekkie drapanie w gardle i zaczynamy kichać, sięgnijmy po... warzywa i owoce. Oto kilka porad, jak ratować się naturalnymi sposobami.

- Buraki – świeżo wyciśnięty sok jest doskonałym lekiem na kaszel i bóle gardła. Można go pić lub płukać nim gardło. Żeby kuracja była smaczniejsza, należy dodać soli i ulubione przyprawy albo trochę soku owocowego. Na kaszel pomaga też syrop buraczany: burak oczyścić i wyszorować, wydrążyć, do środka wsypać cukru, włożyć do nagrzanego piekarnika, wyjąć, gdy cukier się rozpuści (przed pieczeniem buraki można zawinąć w folię).
- Czosnek – do kubka gorącego mleka wrzucić 3 rozgniecione ząbki czosnku, dodać łyżkę masła, wypić przed snem.
- Cebula – upiec w łupinach 3 cebule, rozetrzeć z 1 łyżką miodu, wlać 1 szklankę gorącego mleka, wymieszać, wypić przed snem. Doskonały lek na mokry kaszel. Syrop dla dzieci: cebulę pokroić, ułożyć w słoiczku, przesypując cukrem, odstawić na kilka godzin.
- Owoce – zimą mrożonki mogą z powodzeniem zastąpić świeże owoce. Dostarczają witamin i składników mineralnych, podnoszą odporność organizmu.

ZOFIA MIĘTKIEWICZ



Warzywa są dobrym lekiem na jesienne i zimowe przeziębienia

FOT. EAST NEWS, ANA VILMA

To robię najlepiej!

FOT. L'UNARDI

Ciasto ucierane

„Polecam moje ciasto wszystkim łakomczuchom, małym i dużym, na pewno zaspokoi ich gusty”.

Przepis nadesłała pani ZOFIA KORNELIK z Augustowa

Składniki:

- 15 dag mąki pszennej
- 10 dag masła lub margaryny
- 5 dag cukru pudru
- 2 jajka
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 kieliszek rumu lub innego aromatycznego słodkiego alkoholu
- 6 twardych, jędrnych gruszek

Mąkę przesiać, połączyć z proszkiem do pieczenia ● masło utrzeć z cukrem, dodając po jednym jajku ● gdy masa będzie pulchna i puszysta, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i 1 kieliszek rumu ● formę wysmarować tłuszczem, posypać mąką, włożyć ciasto ● gruszki cienko obrać, wyjąć gniazda nasienne, ponacinać, ułożyć ładnie na powierzchni ciasta ● piec 35 min w temperaturze 200°C.

Pani Zofia radzi:

Po wyjęciu posypać ciasto cukrem pudrem zmieszanym z cukrem wanilinowym.

Do koperty z przepisem włóż swoje zdjęcie!

FOT. BEATA POŁATYŃSKA

Bardzo lubię gotować, gotowanie jest czymś, co trzyma nas razem, powoduje, że ludzie spotykają się ze sobą. VEGETY używa moja mama i moja babcia i ja oczywiście też; VEGETA doskonale ułatwia życie - gotowanie bez niej to często ryzykowne i trudne przedsięwzięcie! A jeżeli coś się w kuchni nie udaje, właśnie łyżeczka VEGETY ratuje sytuację.

Joanna Brodzik
aktorka

Vegeta - gorąco polecam

VEGETA®
25 LAT W POLSCE

Jeśli masz problemy, z którymi nie możesz sobie poradzić, zwróć się o pomoc do rzeczników

FOT. AXIS&PLOT

Potyczki konsumenta

Nowi rzecznicy

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Państwowa Inspekcja Handlowa i Federacja Konsumentów to dotychczas najbardziej znane instytucje, które chronią konsumentów i zabiegają o przestrzeganie ich praw.

Od stycznia 1999 roku powinny rozpocząć działalność powiatowe biura rzeczników konsumentów, których zadaniem jest również udzielanie pomocy wszystkim konsumentom, którzy o to poproszą, gdyż czują się oszukani bądź pokrzywdzeni.
Do powiatowych rzeczników konsumenci mogą kierować skargi na nieuczciwych sprzedawców, rzemieślników, a także na stosowanie monopolistycznych praktyk. Rzecznicy z powiatowych biur udzielają bezpłatnych porad prawnych, podejmują mediacje w spornych sprawach, a gdy te okazują się nieskuteczne, mogą składać w imieniu klientów pozwy do sądów.
O możliwości kontaktu z rzecznikiem praw konsumentów pytać należy w urzędach powiatowych – starostwach.
Natomiast od 1 września br. pacjenci korzystający z opieki medycznej lekarzy, którzy mają podpisane kontrakty z kasami chorych, mogą zwracać się o pomoc do rzecznika praw pacjenta.
Do rzecznika mogą zgłaszać skargi na lekarzy i placówki medyczne (np. ośrodki zdrowia czy szpitale). Rzecznicy są etatowymi pracownikami kas chorych i w siedzibach tych kas należy pytać, w jaki sposób można do nich dotrzeć.

Pytanie tygodnia

Przedawnienie roszczeń

Co oznacza termin przedawnienia roszczeń?

Jest to czas, jaki ma osoba poszkodowana w wyniku jakiegoś zdarzenia na wystąpienie z wnioskiem o odszkodowanie. Termin przedawnienia roszczeń określony jest w kodeksie cywilnym, a jego długość zależy od rodzaju zdarzenia, w wyniku którego powstała szkoda. Np. roszczenie o naprawienie szkody wyrządzonej czynem niedozwolonym ulega przedawnieniu z upływem 3 lat od dnia, w którym poszkodowany dowiedział się o szkodzie albo o osobie zobowiązanej do jej naprawienia. Nieraz trudno jest ustalić, kiedy poszkodowany dowiedział się o szkodzie lub kto był jej sprawcą. Kodeks ustala więc maksymalny termin przedawnienia, który wynosi 10 lat od zdarzenia. Ale uwaga! W umowach ubezpieczeniowych bywają zapisy, że szkodę należy zgłosić np. nie później niż w ciągu 7 dni od jej wyrządzenia. Towarzystwo ubezpieczeniowe zapowiada, że przekroczenie tego terminu może zwolnić je od wypłaty odszkodowania.

FOT. BULLS

Poszkodowani w wyniku zbrodni lub występku mają 10 lat na wystąpienie o odszkodowanie

Wokół portfela

Mieszkaniowa ulga spadkowa

Podatek od spadku płaci się od jego wartości. Jeśli w spadku jest mieszkanie, to wartość tę można zmniejszyć nie tylko o tzw. kwotę wolną od podatku, ale także o wartość 110 m2 powierzchni użytkowej tego mieszkania. Wysokość kwot wolnych od podatku zależy od przynależności do grupy podatkowej i obecnie wynosi dla: ● I grupy (np. małżonek, dzieci, wnuki, rodzice, pasierb, synowa, sprawujące opiekę nad spadkodawcą przez co najmniej 2 lata na podstawie umowy zawartej przed organem gminy.
Ważne! Ustawa o podatku od spadku i darowizn uzależnia prawo do tej ulgi od spełnienia 3 warunków: 1. osoba otrzymująca mieszkanie musi być obywatelem polskim lub mieszkać w Polsce na stałe; 2. nie mieć innego mieszkania (spółdzielczego, hipotecznego ani kwaterunkowe-

FOT. J. KAWA

Tekst jednolity ustawy o podatku od spadków i darowizn znajdziemy w Dz.U. z 1997 r. nr 16 poz. 89 z późniejszymi zmianami

zięć) – 7510 zł, ● II grupy (np. dzieci, wnuki rodzeństwa, rodzeństwo rodziców, małżonków i małżonkowie rodzeństwa) – 5670 zł ● III (wszyscy inni) – 3820 zł. Mieszkaniowa ulga spadkowa przysługuje jedynie osobom, które ustawa o podatku od spadku i darowizn zalicza do: I grupy podatkowej – dla tej grupy ulgą objęte są również darowizny); II grupy podatkowej – ulga dotyczy tylko spadków; III grupy podatkowej – w tej grupie ulga dotyczy tylko spadków i mogą z niej skorzystać jedynie osoby go), a jeśli ma, oddać je dzieciom, wnukom, skarbowi państwa lub rozwiązać umowę najmu; 3. w odziedziczonym (w przypadku I grupy również darowanym) mieszkaniu (lub domu) mieszkać przez 5 lat od dnia złożenia zeznania podatkowego (jeśli w nim mieszka) lub dnia zamieszkania (jeśli zamieszka w ciągu roku od złożenia zeznania). Niezachowanie jednego z warunków wyklucza możliwość skorzystania z ulgi. Ale i od tej zasady są wyjątki; szczegółowy ich wykaz znajdziesz we wspomnianej ustawie.

VEGETA®

przebój od 25 lat

Jestem z Wami już od 25 lat.
Z okazji Srebrnego Jubileuszu ogłaszam konkurs, a dla Autorów najciekawszych odpowiedzi mam aż 25 nagród po 25 000 zł...

25 x 25 000 zł

Co zrobić, żeby wygrać? To proste!!!

- **Kup** co najmniej 250g VEGETY w dowolnych opakowaniach
- **Odetnij górną część każdego z opakowań (hologram i logo PODRAVKA)**
- **Wypełnij** kupon odpowiadając na pytania konkursowe
- **Wyślij** w kopercie (do 30 listopada - decyduje data na stemplu pocztowym) na adres: „25 lat z VEGETĄ", skr. poczt. nr 112, 00-981 Warszawa 91

*Masz więcej pomysłów? Wyślij więcej zgłoszeń - każdy Twój pomysł może wygrać!!!**

10 000 zestawów najnowszych przysmaków Vegety dla pierwszych 10 000 smakoszy, którzy do mnie napiszą.

Wytnij kupon konkursowy

1. Wymyśl imię dla kucharza z opakowania VEGETY:

odpowiedź na 1 pytanie konkursowe

2. Opisz w kilku słowach jego główne cechy charakteru:

odpowiedź na 2 pytanie konkursowe

imię **nazwisko**

wiek **ulica/nr domu** **nr mieszkania**

miasto **kod**

Oświadczam, że dobrowolnie wyrażam zgodę na umieszczenie moich danych osobowych w zbiorze i na przetwarzanie ich w celach marketingowych przez VA Sp. z o.o., ul. Litewska 10, 00-581 Warszawa.
Przysługuje Państwu prawo wglądu do swoich danych oraz do ich poprawiania.

data *podpis*

Odpowiedzi zostaną ocenione przez specjalne Jury w składzie: szef kuchni jednej z najlepszych warszawskich restauracji, przedstawiciel firmy PODRAVKA, przedstawiciel agencji reklamowej VA, notariusz. Posiedzenie Jury odbędzie się 15 grudnia 1999.
UWAGA! W konkursie nie mogą brać udziału pracownicy firmy PODRAVKA i agencji reklamowej VA ani ich rodziny. Pełna treść regulaminu konkursu jest do wglądu w siedzibie firmy PODRAVKA International Sp. z o.o., ul. Rejtana 15/24, 02-516 Warszawa.

Listę 25 Zwycięzców, którzy otrzymali Główne Nagrody, zostanie opublikowana w Gazecie Wyborczej 23 grudnia 1999. Ponadto Zwycięzców powiadomimy pocztą.

* Możesz użyć kopii kuponu lub przepisać jego treść na kartce.

VEGETA® 25 LAT W POLSCE

Nigdy sobie tego nie wybaczę

Wyrządziłaś komuś nieświadomie krzywdę i nie możesz sobie tego wybaczyć. Żyjesz w nieustannym poczuciu winy. Czy jesteś pewna, że w ten sposób łatwiej naprawisz popełniony błąd?

Lepiej z niewłaściwego postępku wyciągnąć wnioski na przyszłość, niż ciągle się obwiniać

FOT. FREE

Alina, 45 lat
Spowodowałam wypadek

To się stało pół roku temu. Jechaliśmy z mężem na wczasy. Zawsze denerwuję się przed podróżą, więc tamtego ranka wstałam w bojowym nastroju. Od razu pokłóciłam się z Piotrem. Zgubił kluczyki od samochodu i przez to nasz wyjazd się opóźnił. Kiedy wreszcie wyruszyliśmy w drogę, atmosfera była mocno napięta. W pewnym momencie Piotr włączył radio. Natychmiast je wyłączyłam. On chciał postawić na swoim. I wtedy w złości pchnęłam go tak mocno, że stracił panowanie nad kierownicą. Otarliśmy się o drzewo. Na szczęście nic nam się nie stało, ale samochód wymagał remontu. Musieliśmy wracać do domu. Wczasy przepadły, a wszystkie nasze oszczędności poszły na blacharza. Nigdy sobie tego nie daruję. Nie chodzi tylko o wydatki i zmarnowane wakacje. Przecież ten wypadek mógł się skończyć tragicznie!

Co na to psycholog

Alina nie może cofnąć biegu zdarzeń. Ale może zastanowić się, jak więcej nie dopuścić do podobnych sytuacji. Dlaczego na zachowanie męża zareagowała taką furią? Prawdopodobnie coś niedobrego dzieje się w jej małżeństwie. Tłumione urazy sprawiają, że byle drobiazg prowadzi do wybuchu. Może ma do niego pretensję, że ją lekceważy? Niech z nim o tym porozmawia. Odkrycie przyczyn ukrytego konfliktu nie jest łatwe, ale konieczne.

Krystyna, 34 lata
Odepchnęłam od siebie córkę

Kiedy Basia skończyła 16 lat, zaczęły się z nią kłopoty. Wpadła w złe towarzystwo. Co wieczór wychodziła z domu na imprezy. Zrobiła się pyskata. Któregoś dnia zobaczyłam ją czule obejmującą się z chłopakiem. Ogarnęła mnie wściekłość. Urządziłam awanturę. Uderzyłam córkę kilka razy... Od tamtej pory Basia nie odzywa się do mnie. Kiedy pytam ją o coś, patrzy na mnie z nienawiścią. Nawet nie chce jeść tego, co ugotuję. To trwa już trzy tygodnie. Martwię się o nią i czuję się okropnie winna. Dlaczego się wtedy nie opanowałam? Odepchnęłam od siebie dziecko...

Co na to psycholog

Bicie dziecka jest niedopuszczalne. Krystyna powinna porozmawiać z córką oraz – choć nie jest to łatwe – przeprosić ją. Do takiej rozmowy trzeba się jednak dobrze przygotować. Zastanowić się, czego oczekuje się od nastolatki i jakie są jej oczekiwania. Czy pewne kompromisy (lub ustępstwa na rzecz dziecka) są możliwe? Zamiast kategorycznie stwierdzać: „żadnych dyskotek!", Krystyna może na przykład zaproponować: „dyskoteka, owszem, ale tylko raz w tygodniu".

Nie karz siebie

- Każdemu z nas zdarza się popełnić błąd. Ale osądzanie siebie na podstawie jednego postępku to niewłaściwe podejście. Możesz być kimś wartościowym nawet wtedy, gdy błądzisz.
- Powinniśmy przyznawać się do błędów, ale nie wolno nam nienawidzić siebie. Uważasz, że jesteś do niczego, bo źle wychowałaś dziecko? Może za bardzo je kochałaś? To twoja niewiedza spowodowała kłopoty, a nie np. podły charakter, z którego powodu się obwiniasz. Staraj się wybaczyć sobie swoją słabość. Łatwiej wtedy unikniesz powtarzania błędów.

Prawdy i mity na temat wychowania

Zdarza się, że swoją wiedzę na temat wychowania dzieci czerpiemy z przypadkowo zasłyszanych opinii, które niewiele mają wspólnego z prawdą. Sprawdź, czy przypadkiem nie pogubiłaś się w swojej rodzicielskiej roli.

Oto kilka obiegowych twierdzeń odnoszących się do wychowania dzieci. Nie wszystkie jednak są prawdziwe, niektóre fałszują rzeczywistość. Warto nauczyć się odróżniać jedne od drugich i – jeśli trzeba – zweryfikować swoje poglądy.

● **Nie należy chwalić przy dziecku jego rodzeństwa, bo może to wzbudzić w malcu niepotrzebną zazdrość.**

Nieprawda. Chwalenie brata czy siostry działa na dziecko mobilizująco. Maluch dowiaduje się, jakie zachowania są właściwe i stara się tak postępować, by również zasłużyć na uznanie taty czy mamy. Błędem jest tylko stawianie za wzór rodzeństwa przy jednoczesnym ganieniu dziecka („Szkoda, że nie rysujesz tak ładnie jak twój braciszek"). Takie postępowanie wzbudza złość i chęć odegrania się na „świetlanym przykładzie" przy najbliższej okazji.

● **Kiedy dziecko prosi o jakieś zwierzątko, papużkę, rybki czy chomika, powinniśmy się na to zgodzić.**

Prawda. Dzieci, które mają w domu żywe stworzenie, stają się opiekuńcze i mniej samolubne. Rzadziej czują się osamotnione i mniej czasu spędzają przed telewizorem. Trzeba jednak uprzedzić dziecko, że będzie musiało opiekować się zwierzątkiem oraz nauczyć je tego.

● **Dzieci, do których w okresie niemowlęctwa rodzice kierują dużo słów, osiągają później bardzo dobre wyniki w nauce.**

Prawda. Czynnikiem pobudzającym rozwój mózgu w pierwszym roku życia dziecka jest ludzka mowa. Im więcej słów słyszy dziecko w tych przełomowych miesiącach, tym wyższy jest później jego intelektualny potencjał, rzutujący z kolei na osiągnięcia szkolne.

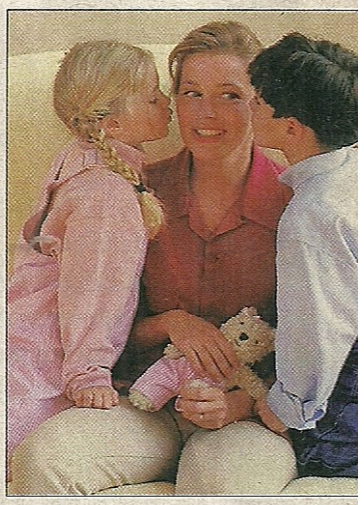
● **Rozmowa o seksie zachęca dziecko do jego uprawiania.**

Nieprawda. Wychodząc naprzeciw naturalnym zainteresowaniom dziecka, do niczego go nie nakłonimy. To właśnie czynienie z seksu tematu tabu może zrodzić w młodym człowieku ogromną pokusę do jego przełamania. Nie można tylko mylić szczerej rozsądnej rozmowy z niepotrzebnym epatowaniem dziecka intymnymi szczegółami.

ANNA LEO-WIŚNIEWSKA

Oddziel wścibstwo od zapobiegliwości

Czy uważasz, że żadne okoliczności nie usprawiedliwiają czytania przez rodziców pamiętnika nastolatka, kontrolowania jego szuflad czy kieszeni? Poszanowanie prywatności dziecka to słuszna zasada, ale do pewnych granic. Jeżeli np. podejrzewasz, że twoje dziecko ma kontakt z narkotykami, powinnaś przeglądać jego osobiste rzeczy, aby jak najwcześniej zapobiec nieszczęściu.



■ **Dziecko powinno wiedzieć, że zawsze może na nas polegać**

Twojej rodzinie potrzebny jest Vitaral!

Nowy kształt zdrowia

Bogaty zestaw witamin i soli mineralnych wspomagający leczenie choroby, łagodzący jej objawy oraz niezastąpiony w profilaktyce.

Przed użyciem zapoznaj się z informacją na opakowaniu

PRZEDSIĘBIORSTWO FARMACEUTYCZNE JELFA SA
58-500 Jelenia Góra, ul. Wincentego Pola 21, Polska

Jelfa

Hasło: pomoc!

Jeśli chcesz podzielić się swoimi życiowymi problemami z Czytelnikami lub udzielić porady osobie, której list opublikowaliśmy, napisz do nas koniecznie. Całą korespondencję przekażemy zainteresowanej osobie. Listy prosimy przesyłać pod adresem: ul. Wiejska 16, 00-490 Warszawa, z dopiskiem na kopercie: „Hasło: pomoc!" i numerem listu. Najcenniejsze wypowiedzi opublikujemy.

„Mój mąż trwoni pieniądze na gry hazardowe"

Przed rokiem mój mąż popadł w nałóg hazardu. Zaczęło się niewinnie: od „jednorękiego bandyty". Uważałam się za osobę bystrą, a okazałam się naiwna i łatwowierna jak małe dziecko. Zamiast od razu tępić zło w zarodku, uwierzyłam mężowi, że to tylko zabawa.

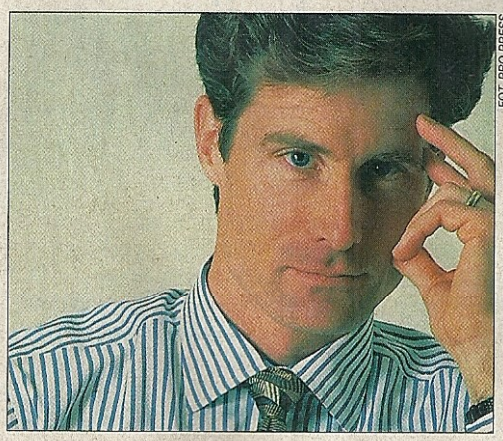
Co miesiąc, gdy mąż ma przyjść z wypłatą, zastanawiam się, czy ją doniesie. On nie włóczy się po drogich kasynach. W knajpach, które mija idąc do domu, też stoją te piekielne maszyny. Właśnie rok temu mój mąż stwierdził, że rozpracuje jedną z nich. Zabrał się do tego tak gorliwie, że w ciągu dwóch miesięcy zadłużył się na ponad tysiąc złotych. Znajomym mówił, że potrzebujemy na opłaty. Był rzetelny, więc pożyczali mu pieniądze.

Początkowo nie miałam pojęcia, co się święci. Gdy dostrzegłam, jak bardzo męża wciąga ta zabawa, błagałam go, żeby przestał. Wtedy zaczął mnie oszukiwać. Przychodziłam wieczorem z pracy i pytałam: grałeś? Ależ skąd! Tymczasem doszło do tego, że zagrożono nam eksmisją. Zalegaliśmy z czynszem kilka miesięcy. Na szczęście pożyczyłam pieniądze i udało się to odkręcić. Ale długi mamy nadal i obawiam się, że będą rosły.

Nie chcę rozbijać rodziny, pragnę ratować nasze małżeństwo. Z drugiej strony nie potrafię zrozumieć postępowania męża ani też nie mam już sił z nim walczyć. Co innego wypadek, choroba, nieszczęście, ale żeby z własnej głupoty pakować się w długi?

Błagam o rady, jak uporać się z tym problemem. Czy człowieka uzależnionego od hazardu można wyleczyć? Na problem alkoholowy jest choćby esperal, na narkotyki – Monar, odtrutki. A co z hazardem? Nie wiem też, po czym poznać, że mąż znowu grał. Alkoholika zdradza bełkotliwa mowa, narkomana – rozszerzone źrenice. A hazardzistę...? Nie mogę przecież cały czas chodzić za mężem i go śledzić. Z niecierpliwością czekam na jakiekolwiek wskazówki.

BEATA (H–093)



FOT. PRO PRESS

„Chcę ratować chorego siostrzeńca"

Moja siostra ma 22-letniego syna, który od trzech lat jest chory na bulimię. Siostrzeniec leczył się przez dłuższy czas u kilku psychiatrów w okolicznych miastach. Jednak leki, które mu lekarze przepisywali, usypiały go, a wymuszone torsje trwały nadal. Po kilkunastu miesiącach Paweł postanowił przerwać leczenie. Stwierdził, że lekarstwa w niczym mu nie pomagają, natomiast bardzo przeszkadzają w studiach. Był święcie przekonany, że uda mu się samemu zwalczyć tę okropną chorobę. Niestety, nic z tego nie wyszło. Obecnie Paweł jest okropnie wyczerpany fizycznie i psychicznie. Obie z siostrą obawiamy się nawet o jego życie. Przeczytałyśmy sporo książek o bulimii. W jednej z nich było napisane, że w Stanach Zjednoczonych wspaniałe efekty w leczeniu tego schorzenia przynosi hipnoterapia. Serdecznie proszę, jeśli ktoś zna lub leczył się u hipnotyzera czy psychiatry hipnoterapeuty, niech poda nam adresy tych specjalistów. Mieszkamy z siostrą w Lubuskiem.

BARBARA (H–094)

OKAŻMY SERCE

Listy do wybranych osób prosimy przesyłać pod adresem: ul. Wiejska 16, 00-490 Warszawa, z dopiskiem na kopercie: „Hasło: pomoc!" i z numerem anonsu. Zamieszczenie anonsu i przekazanie listów jest bezpłatne. Nie udostępniamy adresów osób, których anonse publikujemy.

Anna z Zielonogórskiego
Do pilnowania domu na wsi przyjmę małżeństwo bez nałogów z własnymi środkami na utrzymanie. Zapewniam mieszkanie w bardzo dobrych warunkach, w domu, który stoi w malowniczym miejscu nad rzeką. (263)

Czytelniczka z Pomorskiego
Mam 22 lata. Bardzo chciałabym nauczyć się pisać na maszynie, bo umożliwiłoby mi to podjęcie pracy, nie mam jednak pieniędzy na jej zakup. Gdyby ktoś z Czytelników „Przyjaciółki" mógł podarować mi niepotrzebną mu już maszynę, byłabym niezmiernie wdzięczna. (264)

Stanisław z Lubelskiego
Mam 80 lat i nie mogę sam pracować na 10-hektarowym gospodarstwie. W zamian za dożywocie gotowy jestem oddać gospodarstwo wraz z zabudowaniami komuś, kto zna pracę w gospodarstwie rolnym. (265)

Emerytka z Cieszyńskiego
Mam 65 lat. Za dach nad głową mogę pomóc w polu, ogrodzie lub w domu. Jestem osobą spokojną, uczciwą, bez nałogów. (266)

Renata z Wielkopolski
Mam 27 lat, jestem pracowitą, samotną dziewczyną. Ze względu na moją sytuację rodzinną chętnie zaopiekuję się samotną osobą, poprowadzę dom, mogę pracować przy uprawie kwiatów lub warzyw. Znam dość dobrze język niemiecki. (267)

Stanisława z Małopolski
Jestem wdową na emeryturze. Mam 56 lat, w miarę dobre zdrowie i jestem sprawna fizycznie. Chętnie podejmę się prowadzenia domu, opieki nad dziećmi lub każdej innej pracy. Jestem otwarta na różne propozycje. Najbardziej interesowałyby mnie propozycje z Małopolski. (268)

Samotna Ślązaczka
Pragnę przyjąć pod swój dach samotną, sprawną osobę do 60 lat (kobietę) do pomocy w prowadzeniu domku jednorodzinnego. Jestem od kilku lat wdową. (269)

Stanisław z Małopolski
Mieszkam na wsi, prowadzę sam kilkuhektarowe gospodarstwo rolne. Chciałbym je przekształcić w gospodarstwo agroturystyczne, wykorzystując piękne położenie w rejonie podgórskim. Poszukuję do pomocy w tym przedsięwzięciu samotnej pani do lat 45 (może mieć dziecko). Warunki współpracy do uzgodnienia. (270)

Maria z Zamościa
Mam 56 lat. Mieszkam w domku jednorodzinnym z chorym 87-letnim mężem. Poszukuję osoby wrażliwej na starość i cierpienie chorego człowieka, która zaopiekowałaby się moim mężem. Chory potrzebuje dużo cierpliwości i czułości. W zamian zapewniam mieszkanie, wyżywienie, leczenie i wynagrodzenie. (271)

Wreszcie masz czas dla siebie

Możesz wreszcie **odpocząć** i poświęcić więcej czasu **sobie** oraz **swoim bliskim**. Pozwolą Ci na to nowe modele kuchenek Samsung, które umożliwiają przyrządzanie wielu różnorodnych i **zdrowych posiłków**. **W kuchence Samsung** możesz szybko gotować, podgrzewać, grillować, piec, dusić oraz rozmrażać potrawy. Ponadto, dzięki **emalii ceramicznej**, którą powleczone jest wnętrze kuchenki, jej czyszczenie staje się krótsze i łatwiejsze. Będziesz miała wreszcie **więcej czasu dla siebie!**

Kuchenka mikrofalowa CE2974T

SAMSUNG
ELECTRONICS
ŚWIAT DOBREJ MYŚLI

SAMSUNG
WORLDWIDE OLYMPIC PARTNER

SAMSUNG ELECTRONICS POLSKA Sp. z o.o.
OCHOTA OFFICE PARK
Al. Jerozolimskie 181, 02-222 Warszawa
tel. (0-22) 608 44 00, fax (0-22) 608 44 01
www.samsung.com.pl

Pomysł na starą komodę

Twoja ulubiona komódka jest już zniszczona i dawno straciła swoją urodę? Spróbuj ją odmienić. Na pewno zyska na wyglądzie i będzie jeszcze długo ci służyła.

Marynarska

Komodę pomalowano w niebiesko-kremowe pasy. Uchwyty zrobiono z grubo plecionego sznura. Do tak odnowionej szafki świetnie pasuje to, co związane z morzem: muszle, modele statków.

Romantyczna

Główną ozdobą tej wersji komody są zielone gałązki z drobnymi listkami, namalowane na szufladach. Staroświecka lampa, bukiet kwiatów i fotografia ustawione na meblu tworzą romantyczny klimat.

Metalowa

Mebel został zupełnie odmieniony dzięki metalowej blasze, którą obito szuflady, i nowym złotym uchwytom. Boki komody i brzegi szuflad pokryto ciemnoniebieską farbą.

Jak pomalować

- *Zmyj z mebla tłuszcz i brud mydłem lub silnym detergentem, poczekaj, aż powierzchnia wyschnie.*
- *Przetrzyj lekko mebel papierem ściernym.*
- *Gdy stara powierzchnia jest w bardzo złym stanie, łuszczy się i ma liczne ubytki, zedrzyj ją do gołego drewna.*
- *Jeśli w drewnie są jakieś dziury lub szpary, wypełnij je za pomocą szpachli kitem do drewna, po jego wyschnięciu ponownie oczyść powierzchnię.*
- *Przed rozpoczęciem malowania odkręć uchwyty.*
- *Pędzel zanurz w farbie mniej więcej do połowy długości włosia, usuń jej nadmiar, ocierając go o brzeg puszki. Nakładaj seriami równoległych pasów.*
- *Podczas malowania uważaj, by farba nie tworzyła zgrubień i zacieków.*

Co ci będzie potrzebne

● 3 pędzle do farb (większy do większych powierzchni, mały do detali, specjalny do szablonów) ● papier ścierny ● skrobaczka do usuwania starej farby i lakieru ● farba i lakier ● śrubokręt do odkręcania i przykręcania uchwytów ● mała szpachla ● papier ścierny ● gąbka do zmywania mebli ● kit do drewna.

Łączymy kolory

Jeśli chcesz uzyskać inny kolor, do puszki farby emulsyjnej dodaj odrobinę barwnika. Barwnikiem może być wszystko, co jest rozpuszczalne w wodzie (np. inna farba, barwniki spożywcze, atrament), ważne, by otrzymać trwałą barwę. Do zmiany koloru farb na bazie rozpuszczalników nadają się inne farby też na bazie rozpuszczalników. Nigdy nie należy mieszać farb olejnych i wodnych.

Wiosenna

Boki mebla pokryto żółtą farbą i namalowano na nich spore czerwone kropki. Do pomalowania szuflad wykorzystano szablony tulipanów, serc i rybek.

FOT. BULLS

Usta wyrażają myśli, uśmiechają się, całują...
Opryszczka szpeci ich wygląd, odbiera Ci pewność siebie, sprawia ból.
Zastosuj Zovirax - jedyny krem, który skutecznie zwalcza przyczynę opryszczki warg i twarzy. Jego skuteczność jest tak duża, że naukowcy, którzy wynaleźli Zovirax, otrzymali nagrodę Nobla. Zastosuj go już przy pierwszych objawach i stosuj do całkowitego wyleczenia.
Zovirax przywraca naturalne piękno Twoim ustom, przywraca uśmiech i smak pocałunku.

Zovirax jest dostępny w aptekach bez recepty. Przed zastosowaniem leku prosimy o zapoznanie się z treścią ulotki.

© 71 Tel. (0-22) 664 59 00

ZOVIRAX®
Krem przeciwko opryszczce

GlaxoWellcome KRKA

Jak radzić sobie z katarem

Najpierw czujemy drapanie w nosie, potem kichamy na potęgę. Tak się zaczyna katar, najpowszechniejsza dolegliwość.

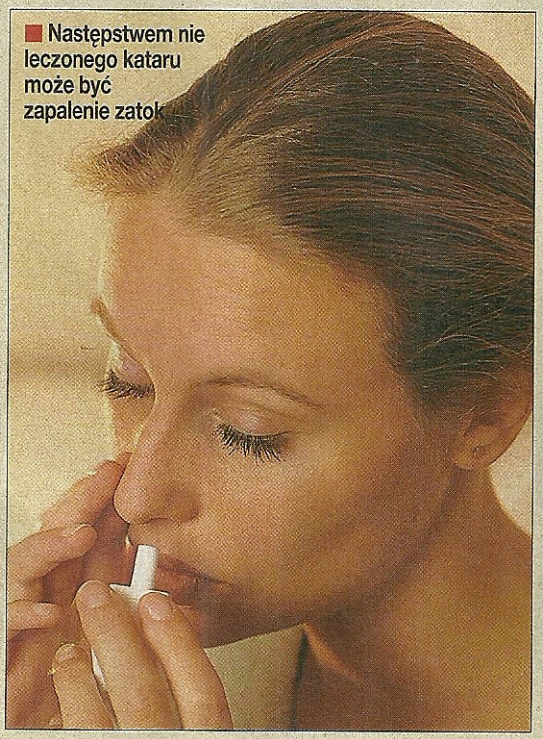
Najczęściej towarzyszy przeziębieniu, ale może także być objawem alergii. Chociaż medycyna nie zna skutecznego leku na katar, oferuje środki, które łagodzą jego przebieg.

W aptekach można wybierać między kroplami do nosa, tabletkami, sztyftami, aerosolami, maściami czy olejkami eterycznymi do wdychania.

- Gdy decydujesz się na krople do nosa – pamiętaj, aby nie przedłużać kuracji ponad zalecany okres, bo zagrażają komplikacje: przewlekły stan zapalny błony śluzowej, a w skrajnych przypadkach – nawet uzależnienie.
- Preparaty z olejkami eterycznymi nie są wskazane dla alergików.
- Maści do smarowania klatki piersiowej najlepiej używać wieczorem, przed położeniem się do łóżka.
- Po inhalacji przez godzinę nie należy wychodzić z domu, bo zimne powietrze może silnie podrażnić rozgrzane wdychaniem oparów drogi oddechowe.

Kiedy do lekarza?

Gdy po tygodniu mimo kuracji katar nie ustępuje, a wydzielina z nosa staje się gęsta i zielonkawa, wzrasta temperatura, boli gardło i pojawia się ucisk w okolicy czoła i oczu – idź do lekarza. Można bowiem podejrzewać, że przyplątało się zakażenie bakteryjne. Podane w porę antybiotyki zapobiegną komplikacjom, najczęściej zapaleniu zatok.



Następstwem nie leczonego kataru może być zapalenie zatok

- Na podrażnione wskutek długiego kataru oczy łagodząco działają krople, na przykład betadrin (ok. 2 zł 20 gr), który zapuszczamy do worka spojówkowego.
- Jeżeli intensywny katar doprowadził do trwałego uszkodzenia naczynka krwionośnego, co bywa przyczyną krwawień z nosa – może się okazać konieczne zamknięcie naczynka laserem. Ten zabieg wykonują duże lecznice, dysponujące laserem.

MARIA MACHIŃSKA
KONSULTACJA: LEK. MED. PAULINA KLIMEK-MŁOTKOWSKA

Zwykły czy sienny?

- Katar sienny pojawia się regularnie o tej samej porze roku, gdy w powietrzu unoszą się wywołujące go pyłki. Przy zwykłym katarze nie występuje ta prawidłowość.
- Wyciek z nosa przy katarze siennym jest wodnisty, przy przeziębieniu – gęściejszy.
- Oczy przy katarze siennym są zawsze zaczerwienione i łzawiące, przy zwykłym rzadziej bywają podrażnione.
- Katar sienny ustępuje podczas i po deszczu, oczyszczającym powietrze z pyłków. Pogoda nie wpływa na przebieg zwykłego kataru.

Lek	Działanie	Stosowanie
Risaxyl, ok. 2 zł	Krople do nosa, obkurczają naczynia krwionośne i zmniejszają wyciek	Używać nie dłużej niż 2 tygodnie
Afrin, ok. 18 zł	Spray, szybko zmniejsza obrzęk śluzówki	Także przy katarze siennym, stosować do 3 dni
Rhin BAC, ok. 1 zł 50 gr	Sztyft do nosa z olejkami, ułatwia oddychanie	Można nosić przy sobie i często korzystać
Ung Acidi Borici, ok. 2 zł	Maść z mentolem, łagodzi katar	Przydatna także dla odświeżenia oddechu
Coryzalia, ok. 8 zł 50 gr	Krople do nosa z olejkiem cynamonowym, udrażniają drogi oddechowe	Przydatne również do inhalacji
Tabletki z czosnkiem, ok. 2 zł 20 gr	Dezynfekują drogi oddechowe	Przyjmować do 6 dziennie, nie pozostawiają przykrego zapachu
Inhalol, ok. 4 zł	Krople z olejkiem sosnowym, tymiankowym i mentolowym, łagodzą nieżyt	Do inhalacji, kąpieli oraz do nawilżacza dla odświeżenia powietrza
Amol, ok. 11 zł	Wyciąg ziołowy, dezynfekuje i udrażnia zajęte drogi oddechowe	Do inhalacji oraz nacierania klatki piersiowej
Rub-Arom, ok. 6 zł	Maść z olejkami eterycznymi, rozgrzewa i łagodzi katar	Nacierać klatkę piersiową
Rutinoscorbin, ok. 2 zł 50 gr	Tabletki z wit. C i rutyną, uszczelniają naczynka	Łykać do 6 dziennie

Jeśli masz bardzo podwyższone ciśnienie, mierz je codziennie

FOT. EAST NEWS, BE&W, ANA VILMA

Oceń kondycję serca

W jakim stanie jest twoje serce? Nasz test pozwoli ci się dowiedzieć, czy należycie o nie dbasz, czy też nie okazujesz mu serca i potrzebujesz pomocy lekarza.

1. Odczuwasz bóle serca, kłucia albo ściskanie?
nie – 0, sporadycznie – 3, dość często – 5, często – 10

2. Dokucza ci kołatanie serca? Wyczuwasz, że puls bywa nierytmiczny?
nie – 0, sporadycznie – 3, dość często – 5, często – 10

3. Bywasz zestresowana, rozdrażniona, przeciążona obowiązkami?
nie – 0, sporadycznie – 3, dość często – 5, często – 10

4. Czy wobec odpowiedzialnego zadania stajesz się nerwowa i rozdrażniona?
nie – 0, sporadycznie – 3, dość często – 5, często – 10

5. Jaką masz nadwagę?
nie mam – 0, 1 kg – 2, do 5 kg – 4, większą – 8

6. Palisz papierosy?
nie – 0, sporadycznie – 2, do 10 dziennie – 4, ponad paczkę dziennie – 10

7. Pijesz alkohol?
nie – 0, sporadycznie – 2, dość często – 5, regularnie w znacznych ilościach – 10

8. Jadasz mięso, tłuszcz i sól?
nie – 0, niewiele – 2, sporo – 5, dużo – 10

9. Dokucza ci bezsenność?
nie – 0, sporadycznie – 2, dość często – 5, często – 10

10. Czy masz nadciśnienie tętnicze?
nie – 0, czasem podskoczy mi ciśnienie – 2, przekracza 140 na 90 mm Hg – 5, przekracza 160 na 100 mm Hg – 10

11. Odczuwasz bóle głowy albo ucisk w głowie?
nie – 0, sporadycznie – 2, dość często – 4, często – 10

12. Zażywasz środki uspokajające?
nie – 0, sporadycznie – 2, dość często – 5, często – 10

13. Czy miewasz obrzęki pod oczami lub na nogach?
nie – 0, sporadycznie – 2, dość często – 4, często – 10

14. Masz podwyższony poziom cholesterolu we krwi?
nie – 0, do 240 – 5, ponad 240 – 10

15. Zażywasz sporo ruchu?
nie – 10, umiarkowanie – 5, tak – 0

16. Czy często bywasz wyczerpana, znużona, wyprana z energii?
nie – 0, sporadycznie – 3, dość często – 5, często – 10

Wyniki

- do 30 punktów: Pogratulować kondycji serca.
- 31–80 punktów: Zacznij poważnie traktować sygnały ostrzegawcze swojego serca i porozmawiaj o nich z lekarzem. Zmień nawyki na bardziej przyjazne sercu.
- 81 punktów i więcej: Twoje serce jest już chyba przeciążone. Konieczne będą badania (EKG, echo serca, poziom cholesterolu) i przyjmowanie wskazanych przez lekarza leków.

Promocja- Reklama

PRZEPIS NA POPIS

ŁOSOŚ NORWESKI
ZAPIEKANY W KRUSZONCE ZIOŁOWEJ
NA JARZYNACH SEZONOWYCH Z SOSEM KOPERKOWYM

Przepis Robert Sowa, Szef Kuchni Hotelu Jan III Sobieski

To będzie Twój wieczór. Dzięki temu przepisowi zadziwisz swoich przyjaciół iście królewskim przyjęciem a niebiańskim smakiem wprawisz w niekłamany zachwyt ! Zacznij od fileta z łososia: pokrój go na cztery części i marynuj w soku z cytryny z dodatkiem soli, białego pieprzu i jarzynki, a następnie krótko przesmaż lub opiecz na grillu. Teraz utrzyj dokładnie masło, bułkę tartą, tymianek, bazylię, koperek, sól, pieprz z jarzynką i nałóż na każdy filet. Wstaw na 10-15 minut do piekarnika (180° C). Pora na przygotowanie jarzynek: pokrój marchewkę, seler, brokuły, kalafior, por, fasolkę i podsmaż z dodatkiem czosnku, chili, soli, pieprzu i jarzynki. Pozostał Ci jeszcze tylko sos koperkowy: pokrój i podsmaż cebulę dymkę, dodaj białe wino, śmietanę, świeży koperek i dopraw do smaku. Przez ok. 10 minut sos będzie się dusił, a Ty możesz wygodnie usiąść. To doskonały moment, aby przygotować się do wieczoru także teoretycznie – wszak łosoś, którego przygotowujesz, jest nie tylko pyszny, ale także bardzo zdrowy. To król zimnych i czystych wód Norwegii, gwarantujących jego najwyższą jakość.

Ryby morskie, a szczególnie łosoś, są także wysoko cenione ze względu na wartości odżywcze, zawartość kwasów tłuszczowych Omega 3 oraz bogactwo witamin A, D i B12. Podając to królewskie danie, sama poczujesz się królową wieczoru ! Uwaga, czas na ostatnie przygotowania. Filet z łososia norweskiego z ziołową kruszonką podaj na jarzynkach, z sosem koperkowym. Ding - dong ! Światła. Łosoś norweski, przyjaciele, przyjęcie pierwsze ! Brawa ! Brawa ! Królestwo za łososia !

ŁOSOŚ NORWESKI

Cudowne plaże P

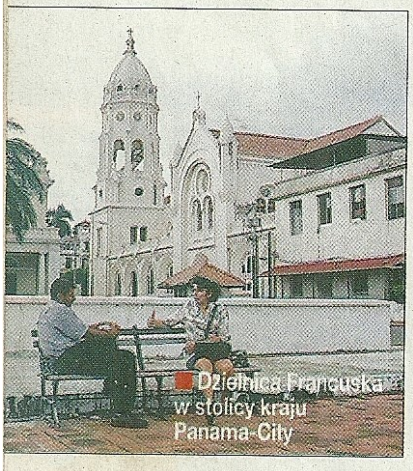
Kokosowe palmy rosną tuż obok śnieżnobiałych piasków plaż. Podniebne wieżowce sąsiadują z dziewiczą dżunglą.

W skład Panamy wchodzą liczne wyspy na Morzu Karaibskim i Pacyfiku

Popularnym środkiem transportu są niewielkie samoloty

Na równiku

Panama zajmuje wąski pas lądu łączącego kontynenty obu Ameryk. Panuje tu klimat równikowy o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. Dużą część kraju porasta tropikalny las, a ponad 50 proc. powierzchni zajmują wyżyny i góry należące do systemu Kordylierów.



Dzielnica francuska w stolicy kraju Panama-City

Wielkie kultury świata

Mamy dla Czytelników kolejną niespodziankę. 10 bardzo bogato ilustrowanych albumów z serii „Wielkie kultury świata". Dotychczas nakładem Wydawnictwa Diogenes ukazały się Indie, Wikingowie, Francja i Mezopotamia. Żeby wziąć udział w losowaniu nagród, wystarczy wypełnić zamieszczony niżej kupon i przysłać do redakcji „Przyjaciółki". Na zgłoszenia czekamy do 10 grudnia br.

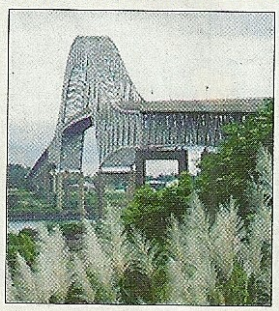
Miejscowi Indianie są przyjaźnie nastawieni do turystów

przyjaciółka zaprasza do zabawy

Jestem Czytelniczką (Czytelnikiem) „Przyjaciółki". Chciałabym (chciałbym) wziąć udział w losowaniu albumów „Wielkie kultury świata".

Imię i nazwisko

Adres



Most

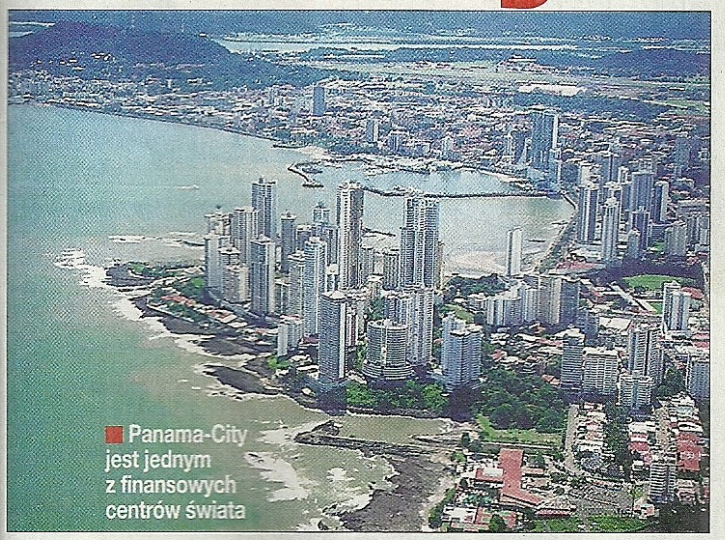
Ten wspaniały most przerzucony przez Kanał Panamski jest częścią Drogi Panamerykańskiej, systemu dróg łączących kraje Ameryki.

Budowa mostu kosztowała 20 mln dolarów

Informacje

Przy wjeździe do Panamy od Polaków nie są wymagane wizy. Informacji o warunkach wyjazdu, obowiązkowych szczepieniach itp. udziela Centrum Południowoamerykańskie, tel. 0-22 621-13-22.

anamy



Panama-City jest jednym z finansowych centrów świata

Mozaika ras

Indianie, rdzenni mieszkańcy Panamy, stanowią dziś zaledwie 8 proc. ludności. Społeczeństwo składa się przede wszystkim z Metysów, Murzynów i Mulatów. Językiem urzędowym jest hiszpański, ale bez problemu, szczególnie w dużych miastach, można się porozumieć po angielsku. Panamczycy w większości są katolikami.

Indianka z plemienia Embera

Kanał Panamski

Jedyny naturalny szlak morski, prowadzący z Atlantyku na Ocean Spokojny, jest długi i niebezpieczny. Po drodze trzeba opłynąć przylądek Horn, który słynie z burzliwej, kapryśnej pogody i potężnych fal. Nic dziwnego, że powstała idea przekopania kanału przez Przesmyk Panamski. Pierwsza próba podjęta przez Francuzów w 1879 roku zakończyła się po 10 latach niepowodzeniem. Przypłaciło ją życiem 22 tysiące robotników. Budowę kanału ponownie podjęli i ukończyli w 1914 roku Amerykanie. Przez kanał przepływa rocznie około 15 tysięcy statków.

Żeglugę w kanale umożliwia system śluz

OPRACOWANIE LUCYNA PONC
FOT. ANDRZEJ ZARZECKI

Promocja- Reklama

Przepis Robert Sowa, Szef kuchni Hotelu Jan III Sobieski

PRZEPIS NA POPIS

ŁOSOŚ NORWESKI
NA PLACKU ZIEMNIACZANYM Z PIECZARKAMI I POMIDORAMI W ŚMIETANIE

Zabłyśnij. Z tym przepisem Twój sukces jest pisany. Podając łososia zapewnisz swoim przyjaciołom szampański nastrój, a przygotowana z niego potrawa nie może nie wzbudzić ich podziwu. Zacznij od fileta z łososia norweskiego: pokrój go na cztery części, przypraw tak jak lubisz, pokrop cytryną, oprósz mąką i usmaż — najlepiej na oleju słonecznikowym. Teraz przygotuj placki ziemniaczane: surowe ziemniaki zetrzyj na tarce, dodaj jajka, sól, pieprz, cebulę, mąkę i z wyrobionego z tych składników ciasta usmaż placki. Pozostało Ci już tylko przygotowanie sosu z pokrojonych w plasterki pieczarek, cebulki dymki, obranych pomidorów, czosnku, z dodatkiem soli i białego pieprzu. Smaż wszystko na oleju słonecznikowym, a następnie dodaj do sosu śmietanę i natkę pietruszki.

Przez ok. 10 minut pozwól mu się teraz dusić. A sama — usiądź wygodnie. To doskonały moment, aby przygotować się do występu także teoretycznie. Wszak Twój sukces — poza wspaniałym przepisem — zapewnia pochodzenie podawanego łososia. Zimne i czyste wody Norwegii są gwarancją jego najwyższej jakości. Ryby morskie, a szczególnie łosoś, są wysoko cenione ze względu na wartości odżywcze, zawartość kwasów tłuszczowych Omega 3 oraz bogactwo witamin A i D, a także B 12. Liczne walory zdrowotne czynią więc z łososia norweskiego rybę ze wszech miar na Twym stole pożądaną.
A skoro znasz już ten przepis, z pewnością zaczniesz jeść ją częściej ! Uwaga, czas na ostatnie przygotowania. Placki ziemniaczane pokryj sosem, połóż na nie łososia norweskiego i udekoruj świeżymi warzywami.
Ding — dong ! Światła.
Łosoś norweski, przyjaciele, przyjęcie pierwsze !
Brawa ! Brawa !
Owacje !

ŁOSOŚ NORWESKI

ROZWIĄŻ I WYGRAJ

Litery z pól ponumerowanych, uporządkowane od 1 do 28, utworzą rozwiązanie, które prosimy nadesłać na kartach pocztowych (również bez kuponów) do 3 grudnia 1999 r. pod adresem redakcji: „Przyjaciółka", 00-504 Warszawa 15, skr. poczt. 23.

SENSACYJNA WIADOMOŚĆ	B	GALARETOWATY DESER		K	ŚWIADECTWO KONTROLI TECHNICZNEJ	SPRAWUNEK	Z	... TYSZKIEWICZ, AKTORKA NAGANA	B 7	O	R 21	A	ALTÓWKA MIŁOSNA JON UJEMNY	NORA MAKSYMA NA WSTĘPIE	J 27
H	O	S	T	i 14	A	GRECKA BOGINI NIESZCZĘŚCIA	A	T	E	SMUKŁA ANTYLOPA	RODZICIELKA	M	A	M	A 12
W MONSTRANCJI	M	TRUDNA SYTUACJA	ZBOCZE GÓRY DIABEŁ	S	T	O	K	SPEC OD ROLNICTWA NA PIWO	A	G	R	O	N	O	M
LANIE, MANTO	B 16	i 8	C	i	G 28	BUZIA	U	S	T	A	IMIĘ HAYWORTH	R	i	T	D
R	A	M	Z	E	S 1	NP. ŻABA WYŻEJ OD PRZEORA	P	L 18	A	Z 6	FILEMON Z KRESKÓWEK	K 2	O	T	OKAZAŁY SAMOCHÓD
FARAON Z „FARAONA"	ZIMOWE OKRYCIE MĄŻ STANU	P	A	L	T	O	ODŁAMANY KAWAŁEK	Ó	ALKOHOL ETYLOWY	E	T	A	N	O	L
O	D	A 15	R	W KOLANIE	W PSIEJ ARYSTOKRACJI POSTAWA Z NOGĄ W TYŁ	P 4	U	D 13	E	L					i
WYZIEW	O	S 24	T	R 10		A	L	KOBIERCZYK	IMIĘ NASZEJ MISS WORLD	A					M
NIEREGULARNY OGIEŃ ARTYLERYJSKI		MEKSYKAŃSKA LUB PUCKA		Z	A	T	O 20	K	A	„GROŹNY" CAR					U
W	T	O 3	R	E 17	K	KUSA MODA	M	i	N	i					2
DZIEŃ TYGODNIA		Z KONTA NA KONTO		P	R	Z	E 22	L	E 9	W 19					Y 26
R	Y	Z 25	Y 5	K	O	PUSZYSTY OGON	K	i	T	A					N
MOŻLIWOŚĆ, ŻE COŚ SIĘ NIE UDA		DOKUMENT URZĘDOWY		A 11	K	T	ŻOŁNIERSKA BUTELKA	M	A	N	i	E	R	K 23	A

Arytmetyka liter

Do każdego podanego słowa należy dopisać jedną literę, a następnie, zmieniając kolejność liter, utworzyć słowa 7-literowe o podanych znaczeniach. Dopisane litery utworzą słowo – rozwiązanie zadania.

1. Antonim importu.
2. Niewiasta.
3. Współczesny jurysta.
4. Chemiczne łączenie substancji.
5. 1/4 roku.

S	E	K	T	O	R	+	P	=	1 E	K	S	P	O	R	T
O	B	I	E	K	T	+	A	=	2 K	O	B	I	E	T	A
P	A	R	N	I	K	+	W	=	3 P	R	A	W	N	I	K
S	Z	A	T	Y	N	+	E	=	4 S	Y	N	T	E	Z	A
T	R	A	W	K	A	+	L	=	5 K	W	A	R	T	A	L

Wśród osób, które prawidłowo rozwiążą krzyżówkę, rozlosujemy nagrody: 2 kuchenki gazowe KG 44003W.

Fundatorem nagrody jest firma INDESIT.

Rozwiązanie krzyżówki nr 41

„Prośba niebiosa przebija".

Zestawy kosmetyków ufundowanych przez firmę ADOS wylosowały: Krystyna Andruszkiewicz z Ostrócy, Irena Andrzejak ze Świnoujścia, Irena Chojnacka z Borku Lipińskiego, Regina Konczewska z Piły, Iwona Lachowicz z Białegostoku, Magdalena Majak z Poznania, Iwona Osłowska z Pułtuska, Agata Pawlak z Oleśnicy, Anna Piwowarska z Bochni, Magdalena Rosiak ze Świnoujścia.

Rozwiązanie „Arytmetyki liter" z nr. 41: 1. Tomanek, 2. pantera, 3. alfabet, 4. kasiarz, 5. mizerak. Dopisane litery utworzyły rozwiązanie: KEFIR.

RYS. W. LEWIŃSKI

Wpisz hasło krzyżówki nr 47

S 1	K 2	O 3	P 4	X 5		Z 6	B 7	I 8	E 9	R 10	A 11													
A 12		D 13	I 14	A 15	B 16	E 17	K 18		W 19	O 20	R 21	E 22	K 23											
S 24	Z 25	X 26	T 27	E 28																				

Imię Nazwisko

Adres

Wiek Zawód

KUPON

Każdego dnia jak nowo narodzeni...

Seria produktów do higieny osobistej Kamelia przygotowana została z myślą o Tobie i Twojej rodzinie.

Chusteczki nasączane Kamelia Baby Care to produkty przeznaczone dla dzieci i niemowląt. Wspaniale pielęgnują, oczyszczają skórę i zapobiegają podrażnieniom. Są hypoalergiczne.
Testowane klinicznie.

W SAM RAZ DLA CIEBIE

Kamelia

higienicznie, praktycznie, świeżo

Chusteczki nasączane Kamelia znakomicie odświeżają i oczyszczają ręce i twarz. Idealne w podróży i na co dzień. Chusteczki higieniczne Kamelia zawsze są miękkie i przyjemne w dotyku, delikatne i trwałe.

Szukaj w sklepie znaku Kamelii!

Już za tydzień tylko u nas!

Kosmetyki z warzywnego ogrodu

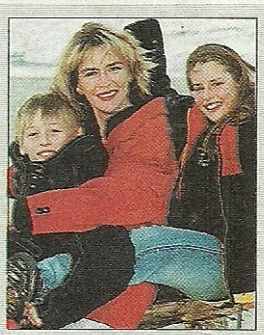
Każda z nas chce być piękna i jak najdłużej zachować młodość, ale nie każdą stać na wizyty w salonie kosmetycznym i drogie kremy. Podpowiadamy więc tani i bardzo skuteczny sposób – kosmetyki z warzyw. Marchew, pietruszka, ogórek, ziemniak są w każdym domu. Wystarczy je połączyć np. z mlekiem, oliwą, by otrzymać maseczkę, odżywkę itp.

Na andrzejki

Wróżby z wosku, ustawianie butów, karteczki pod poduszką – to już znamy. Proponujemy więc coś zupełnie nowego: szukanie wróżebnych znaków na stole, na którym stawiamy... specjalnie przygotowane potrawy. Zabawa bardzo przyjemna i bardzo smaczna!

Bitwa o dzieci

Wstrząsająca opowieść o Faustynie, która długo walczyła z własną matką o odzyskanie dzieci. Babcia zaprosiła wnuki do siebie (do Australii) na wakacje, a potem nie chciała oddać. Czy Malwina i Marcel wrócą jednak do Polski?



Egzotyka w domu

Chcesz mieć w swoim pokoju figę, mango, cytrynę? Możesz je wyhodować z pestki. Będą rosły i stopniowo upiększały twoje mieszkanie.

W rytmie gwiazd

HOROSKOP
NA 18 – 24 XI 1999
PRZEWIDUJE
IRMA DOMAGALSKA

Baran

(21.03–20.04)

Za wszystko trzeba zapłacić, uregulować rachunki, oddać stare długi. Zaczniesz żyć dla nowych celów. Będziesz gromadzić pieniądze na zakup komputera, mieszkania, samochodu. Księżyc w Baranie daje ci energię do załatwienia bieżących spraw. Być może oprócz rozwiązywania własnych problemów udzielać będziesz wsparcia swoim przyjaciołom i znajomym. We wtorek możliwa jest podróż, która pozwoli ci załatwić problemy mające związek z twoimi krewnymi.

Byk

(21.04–21.05)

W długie listopadowe wieczory nie będziesz narzekać na brak towarzystwa. Rośnie twoja popularność. Przyjaciele mogą cię odwiedzić jeszcze dzisiaj, miej coś w lodówce i w barku. W niedzielę Księżyc w Byku doda ci odwagi, pokonasz opory, zdecydujesz się na poważny krok. Np. przyjmiesz propozycję awansu, podpiszesz kontrakt na trasę koncertową. Niektóre z pań zaczną wchodzić na drogę kariery i sławy. W nowym tygodniu unikaj rozplotkowanych koleżanek.

Bliźnięta

(22.05–21.06)

Przed tobą sympatyczny tydzień, w którym nie zabraknie rozrywek, zabaw i spotkań towarzyskich. Do weekendu zajęta będziesz odwiedzinami, wizytami i bankietami. Otoczy cię wianuszek wiernych adoratorów i życzliwych przyjaciół. We wtorek możesz liczyć na specjalne okazje, szczęśliwe zbiegi okoliczności. W pracy będzie wiele powodów do satysfakcji, szef stawia na ciebie. W miłości Wenus nie pozwoli ci pozostawać w samotności. Zdrowie dobre.

Rak

(22.06–22.07)

Do niedzieli miej się na baczności, nie zaniedbuj obowiązków w pracy. Możesz być obserwowana i kontrolowana. Lepiej, by nie znaleziono na ciebie haka. Napięcie ustąpi, jak ręką odjął, po solidnym odpoczynku i w nowym tygodniu będziesz miała okazję się zabawić. Spotkania z przyjaciółmi, miłe uroczystości urodzinowo-imieninowe wprawią cię w dobry nastrój. Unikaj zdecydowanie drażliwych tematów, ktoś może chcieć twoim kosztem załatwić swój interes.

Lew

(23.07–23.08)

Dojdziesz do sedna sprawy, wyjaśnisz sekrety, zrozumiesz intencje zagrywek. W najbliższych dniach możesz wybrać się w podróż, która wiąże się z podjętą misją lub ma służbowy charakter. Niewykluczony udział w sporach, dyskusjach. Miej w zanadrzu mocne argumenty. Od wtorku masz już silne wsparcie Słońca i Księżyca. Znajdą się wpływowi przyjaciele, niezdecydowani koledzy ockną się z letargu. Z każdym dniem umacniać się będzie twoja przewaga.

Panna

(24.08–23.09)

Podejrzewasz, że mąż ostatnio coś przed tobą ukrywa. Być może tą tajemnicą są pieniądze. Chciałabyś mieć dokładny wgląd w jego finanse. Będziesz dociekliwa, jednak nie radzę ci szukać po kieszeniach jego marynarki. Niedziela może cię zastać w podróży lub będziesz mieć kontakt z obcokrajowcami. Nie prowadź teraz negocjacji, zwłaszcza wtorek jest niewskazany. Uważaj też za kółkiem kierownicy i najlepiej tego dnia zrezygnuj z jazdy samochodem.

Waga

(24.09–23.10)

Do końca tego tygodnia może być różnie. Nie najlepsze samopoczucie, a nawet choroba mogą położyć cię do łóżka. Z partnerem też możliwe nieporozumienia, na szczęście przejściowe. Atmosfera wokół ciężka, pełna niedomówień, intryg. Od wtorku zwrot o 180°. Planety utworzą korzystne aspekty do twojego znaku, życie nabierze sensu i barw. Telefon z daleka lub nieoczekiwany przyjazd kogoś sympatycznego wprowadzi przyjemne ożywienie.

Skorpion

(24.10–23.11)

Przyszedł czas na miłość. Masz nie tylko osiągnięcia w interesach, ale przeżywasz również dobre chwile w życiu uczuciowym. Partnerzy rozumieją się doskonale nie tylko w sprawach osobistych, ale często uzupełniają się w kwestiach zawodowych. Merkury w Skorpionie czuwa nad przedsięwzięciami i kontaktami biznesowymi. W nowym tygodniu zaabsorbują cię sprawy rodzinne lub mieszkaniowe. Możesz być zajęta przeprowadzką, opieką nad rodzicami lub zakupami.

Strzelec

(24.11–22.12)

W domu atmosfera nie jest zdrowa, partner humorzasty, dzieci opryskliwe i trudno jest się z nimi porozumieć. Nie poddawaj się uczuciu zniechęcenia, bo winien jest temu negatywny wpływ Księżyca, który już jutro minie. Zajęta pracą zawodową mało miałaś czasu, by przeanalizować na bieżąco problemy domowe i dlatego tak bardzo narosły. Najwyższa pora, by siąść do rozmów i wspólnymi siłami doprowadzić do zgody. Słońce wchodzi w twój znak, to dobry omen.

Koziorożec

(23.12–20.01)

Gromadzą się chmury. Wenus w kwadraturze będzie próbować skłócić małżonków i poróżnić nowo poznane pary. Do weekendu poruszasz się po grząskim gruncie. Stąpaj delikatnie i ostrożnie. Jeśli będziesz umiejętnie omijać drażliwe tematy, partner doceni to i na przeprosiny zaprosi cię do eleganckiego lokalu. Randka z własnym mężem dobrze ci zrobi, doda wigoru i chęci do pracy. Mars w Koziorożcu ciągle dba o twoją kondycję fizyczną.

Wodnik

(21.01–19.02)

Problemy będą powoli zanikać, ale jeszcze niedziela i poniedziałek mogą być dość burzliwe. Nie trać z oczu ważnych spraw, lecz decyzje przesuń na nowy tydzień. Ożywią się kontakty z rodziną, dalszymi krewnymi. Być może odwiedzisz ich lub zaprosisz do siebie do domu. Również relacje między tobą a młodym pokoleniem ułożą się wreszcie poprawnie. Dzieci zaczną cię darzyć szacunkiem, będą się liczyć z twoją opinią, a nawet poproszą cię o radę.

Ryby

(20.02–20.03)

Do poniedziałku korzystasz jeszcze z silnego poparcia gwiazd. Nie zasypiaj więc gruszek w popiele i kończ rozpoczęte działania. W urzędach, bankach, sądach załatwisz sprawy po swojej myśli. Mars daje ci siłę przebicia, dostarczy też trafnych argumentów. Wyjdź poza własne ograniczenia, nie rezygnuj tylko ze starych, sprawdzonych metod. Czasami warto posłuchać, co ma do powiedzenia własne dziecko. We wtorek i środę nie rób w domu trzęsienia ziemi.

przyjaciółka

■ **Redakcja tygodnika:**
00-490 Warszawa, ul. Wiejska 16
■ **Redaktor naczelna:**
Ewa Niezbecka
Redagują: Kalina Jakóbkiewicz-Dastych, Agnieszka Świecka-Pilaszek (z-cy red. nacz.), Zofia Buchalska (sekr. red.), Wirginia Grudzień (z-ca sekr. red.) oraz Zespół.
Telefony: 628 05 83, 629 04 82, 621 41 47 628 89 29 (biuro listów). Fax: 628 58 66
Projekt graficzny:
André Stumpges
Studio graficzne:
Robert Mróz (kierownik), Anna Borejko, Elżbieta Ligór, Katarzyna Manowska, Renata Szwarc
Produkcja:
Danuta Kamińska, Wiesława Wieczorkowska
Wyciągi barwne i montaż elektroniczny:
Promart-Graphics, W-wa, ul. Sędziowska 2
Druk: Donnelley – Kraków
Papier: okładka – Lumiart 90 gsm (bezdrzewny); producent: Stora Enso, środek – NORSC offset 56 gsm; Producent: Norske Skog
■ **Wydawca:** EDIPRESSE POLSKA, ul. Wiejska 16, 00-490 W-wa, Tel.: 628 05 29, fax: 621 19 76
■ **Prezes Zarządu:**
Zbigniew Napierała
■ **Dyrektor Finansów:**
Paweł Sadkowski
■ **Dyrektor Zarządzający:**
Ewa Redel
■ **Reklama i promocja:**
Iza Bochenek (dyrektor)
Reklama: Grażyna Szybowska (dyrektor)
Promocja: Agnieszka Łubiarz
Tel./fax: 625 18 21, 622 56 02
■ **Marketing:**
Agnieszka Smit (dyrektor)
Tel./fax: 625 18 21, 622 56 02 wew. 111
■ **Dział dystrybucji:**
Leszek Chruściński Tel. 628 05 29 wew. 210
■ **Prenumerata:**
Izabela Dębska
Tel./Fax: 625 08 20, 628 05 29 wew. 110

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA ZAGRANICZNA

NIEMCY I EUROPA ZACHODNIA:
Wiejas – Polnischer Pressevertrieb
45277 Essen Schaffelhofer Weg 32 tel./fax: (0049) 0201-58 26 66 i 50 39 68;
Omega-Polpress
Erzberger Str. 16; 68753 Waghausel 2
tel./fax: (07254) 70271
LAZAR – Labatra GmbH
Schwelkmp 7, 59065 Hamm
tel.: 02381/789952, fax: 02381/788666
Adalmar Pol Presse Vertrieb
Wojciech Ruciński
BERLIN: tel/fax 030-77391863
e-mail: ADALMAR @t-ontine.de
KANADA: **Vartex Distributing Inc.**
3135 Universal Dr. Unit # 3
Mississauga, Ont., L4X 2E6 Canada
tel.: (905) 624-4726 fax: (905) 624-4337;
USA: **Lowell International Company:**
2255 Lois Drive, Unit 10, Rolling Meadows, IL 60008; tel. (847) 439-6300;
fax: (847) 439-3787; (New York, New Jersey, Connecticut, Pennsylvania, Illinois. Prenumerata dla odbiorców ze wszystkich stanów USA)
New York – Hendar Publishing Connecticut 946 Manhattan Ave, tel. 718-3897790, 3892251;
(New Jersey, Connecticut, Pennsylvania)
CAA Omega Andrzej Czechowski 3528 North Nordica Ave.; Chicago, Illinois 60634; tel.: (312) 685 4662, fax: (312) 685 4728 (Illinois, Michigan, Wisconsin)
J&B Distributing
3251 N.Oak Park Ave.,Chicago, Il, 60634; tel.: (312) 794-1936 fax: (773) 794-0093 (Illinois)
European Distribution Inc.
333 West 38th Street; New York, NY 10018; tel.: (212) 594-2266; fax: (212) 594 2383
SKANDYNAWIA: EXPORTIM LEONARD AB
Box 10077, 100 55 SE
Tel./fax: 08 6639963, 070 6639963

Polskie Badania Czytelnictwa
NAKŁAD KONTROLOWANY Związek Kontroli Dystrybucji Prasy

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń

Mamotja

PREZENT!

BoboVita
NA WAGĘ ZDROWIA

JUŻ W KIOSKACH!

W tym numerze:

- **Dziecko XXI wieku**
  - jakie będzie pokolenie następnego tysiąclecia?
- **Antykoncepcja po porodzie**
  - wybierz najlepszą metodę
- **Badanie ultrasonograficzne**
  - wszystko co powinnaś o nim wiedzieć

lycosan
eliksir młodości

preparat z wyciągu pomidorów
opóźnia procesy starzenia

naturalna ochrona
przed działaniem
wolnych rodników

badania naukowe wskazują,
że aktywne antyutleniacze
zawarte w lycosanie
obniżają zachorowalność na raka
prostaty, piersi i płuc
nawet o 45-46%

producent
MultiPharma AB, Sweden

dystrybutor
Krotex-Poland

nowy naturalny lek przeczyszczający
o łagodnym działaniu

**znany w całej Europie i Ameryce
teraz także w Polsce**

sylax
naturalny lek przeczyszczający

nowy lek

skład
sproszkowane łupiny
nasienne babki jajowatej
(Plantago ovata Forssk.)

- dla ludzi starszych
- dla kobiet w ciąży
- dla dzieci

- zwiększa częstotliwość wypróżnień
- stosowany w leczeniu podrażnienia jelit
- jako środek wspomagający zwalczanie wysokiego poziomu cholesterolu
- środek wspomagający odchudzanie

dostępny w aptekach bez recepty
przed użyciem zapoznaj się z ulotką
świadectwo rejestracji MZiOS nr: 7191.

producent
dystrybutor KROTEX POLAND

KLINIKA Krojanty

**Prywatna Klinika
lecząca
CHOROBY KRĘGOSŁUPA,
GŁOWY
I NARZĄDÓW RUCHU**

dr. nauk medycznych
TOMASZ WINIECKI
Krojanty - Dwór k. Chojnic
tel. (0531) 856-56
tel./fax (0531) 856-57

LECZYMY – migrenowe bóle głowy, bóle kręgosłupa („wypadnięcia dysków"), skrzywienia kręgosłupa – u dzieci i młodzieży.
WYKONUJEMY – rehabilitację pourazową, po wylewach.
PROWADZIMY – rodzinne, całoroczne wczasy lecznicze oraz pełną odnowę biologiczną.

Całoroczne cykle leczenia nadwagi

**Pasy
przepuklinowe,
sprężynowe,
brzuszne,
lecznicze**
– *opuszczenie macicy*

Wysyłka pocztą

Zakład Ortopedyczny,
tel. 22- 22- 85,
ul. Królowej Jadwigi 21,
85-231 Bydgoszcz

**Wznawiamy
w „Przyjaciółce"
druk drobnych
ogłoszeń**

**Format ogłoszenia:
35 x 60 mm
(1 moduł)
Cena: 1500 zł
plus 22 proc. VAT**

Tekst ogłoszenia
i ewentualnie slajd prosimy
nadsyłać pod adresem:
Wydawnictwo
Edipresse Polska
Biuro Reklamy, ul. Wiejska 12a
00-490 Warszawa

Przyjmowane są
ogłoszenia stano-
wiące
wielokrotność
tego modułu.

Szczegółowych
informacji udziela
Beata Przybylińska
tel. 622-56-02

nawilżający żel intymny dla kobiet
FEMINUM

Feminum
– nawilżający żel intymny dla kobiet
Wiele kobiet skarży się, że ich kontakty intymne nie przebiegają harmonijnie z powodu zbyt skąpego wydzielania śluzu w przedsionku pochwy. Feminum jest żelem eliminującym niedobory wydzielania śluzu, stosowanym w celu nawilżenia okolicy krocza, chroniącym przed otarciami (które często prowadzą do infekcji), poprawiającym komfort współżycia.
Można go stosować wiele razy dziennie bez ograniczeń wieku, regularnie i stosownie do potrzeb. Jest lekkim, klarownym żelem o lekko kwaśnym pH, dobrze zmywalnym wodą. Przebadany klinicznie, dostępny w aptekach.

Feminum
– ziołowy żel do higieny intymnej
Feminum jest ziołowym żelem, o lekko kwaśnym pH, zawiera wyciągi z szałwi i mydlnicy lekarskiej. Nie zawiera sztucznych detergentów, barwników, substancji zapachowych i konserwujących; substancje myjące i pianotwórcze otrzymano na bazie ziół. Likwiduje uczucie świądu i pieczenia – skutecznie zastępuje mydło.

Dystrybutor: Miralex Sp. z o.o.
ul. Św. Szczepana 25, 61-465 Poznań,
informacja medyczna: tel. 061/832 90 74

Co możesz zrobić,
HEMOROIDY
aby uniknąć cierpienia?

Są chorobą przewlekłą, charakteryzują się pieczeniem, swędzeniem, a także uporczywymi bólami w okolicy odbytu. Wymagają stałego przestrzegania ogólnych zasad dotyczących zachowania odpowiedniego stylu życia, diety oraz stosowania leków. Nieleczone mogą rozwijać się dalej i wywoływać coraz bardziej dokuczliwe dolegliwości.

POSTERISAN®
preparat leczniczo-uodparniający, który działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, przeciwświądowo, powodując biologiczną odnowę tkanek. Działanie uodparniające tego preparatu zapobiega nawrotom choroby.

LECZY
I
UODPARNIA

na dolegliwości hemoroidalne

DR. KADE

Więcej informacji uzyskasz w aptece i u swojego lekarza.
Dystrybutor: Miralex Sp. z o.o., ul. Św. Szczepana 25, 61-465 Poznań,
informacja medyczna: tel. 061/832 90 74
Producent: DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH

Dodatek gratis!

FOT. AKPA

Żądło

Łupem dwójki cwaniaczków staje się 5 tysięcy dolarów, stanowiące własność potężnego gangstera, który w rewanżu każe zabić ich obu. Młodszemu udaje się jednak uciec i postanawia pomścić zabitego partnera i swego mistrza. Przy pomocy przyjaciół przygotowuje precyzyjny plan odegrania się na gangsterze; „oskubania" go na setki tysięcy dolarów. Najsłynniejsza komedia gangsterska w historii kina. 7 Oscarów (najlepszy film, reżyseria, scenografia) oraz trzy nominacje (m.in. dla Roberta Redforda za rolę pierwszoplanową).

Polsat, sobota 12.45

FOT. P.I.P

Jamie Lee Curtis

Jako córka sławnych rodziców dorastałam w świetle fleszy i luksusowych limuzyn, którymi dowożono mnie na plan filmowy rodziców. To nie było szczęśliwe dzieciństwo... Z dwójką moich dzieci mieszkamy w małym mieszkanku, w czterech przytulnych pokoikach z salonem i biurem. I zawsze mam dla nich czas.

RTL, niedziela 20.00

FOT. FAMOUS

Jennifer Grey

Po występie u boku Patricka Swayze w „Wirującym seksie" otworzyła się przede mną wielka kariera. Niestety, po wypadku samochodowym spędziłam pół roku w szpitalu, a pełna rekonwalescencja trwała dwa lata. Od 10 lat znów pnę się w górę, ale cóż, jestem o te lata starsza, a Hollywood nie jest łaskawe dla aktorek w średnim wieku.

Polsat, wtorek 20.30

FOT. FAMOUS

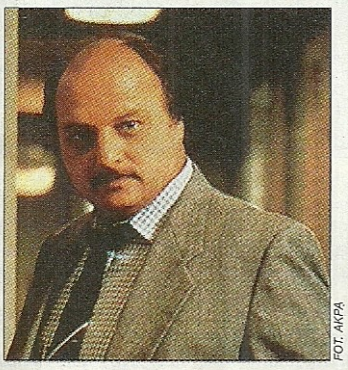
Mia Farrow

W filmie „Mężowie i żony", ostatnim wspólnym moim filmie z Woody Allenem, padają prorocze słowa: „Życie nie przypomina sztuki. Życie przypomina kiepską telewizję". No i tak się stało. Skandaliczny związek mojego byłego męża z przybraną córką Soon Yi, procesy, publiczne pranie brudów. Właśnie tak, jak to się dzieje w kiepskiej telenoweli.

TVP 1, piątek 20.10

WYWIAD Z GWIAZDĄ

Dennis Franz
Emma kocha Sipowicza



FOT. AKPA

● **Kiedy mówią o panu „twardy facet", pan odsyła wszystkich do swojej żony...**

– Jesteśmy z Joannie już dwadzieścia lat – zna więc mnie dobrze i może zaświadczyć, że jestem sympatycznym, bardzo opiekuńczym i ciepłym poczciwiną. Ostrym twardzielem bywam tylko na ekranie.

● **Mówi się jednak, że w pana życiu ważniejsza od Joannie jest Emma.**

– Ona nie mnie kocha, ale detektywa Sipowicza z departamentu policji w Nowym Jorku. Za rolę w „Nowojorskich gliniarzach" Emma uśmiechnęła się do mnie po raz trzeci, bo ten telewizyjny odpowiednik filmowego Oscara można otrzymać za rolę w długim serialu nawet i co roku...

TVP 2, niedziela 21.40

Mobilat®
maść/żel

Ból, obrzęk i stan zapalny należy leczyć szybko i skutecznie

Mobilat® *skuteczny przy:*

- *bólach stawów i mięśni*
- *dolegliwościach reumatycznych*
- *urazach i zapaleniach mięśni i stawów*

Pełna informacja o leku znajduje się w ulotce dołączonej do opakowania. Przed zastosowaniem leku prosimy o dokładne zapoznanie się z jej treścią.

SANKYO SANKYO PHARMA

Biuro Naukowe:
02-677 Warszawa, ul. Cybernetyki 11, tel./fax 843 41 11

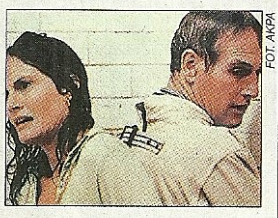
Dystrybutor:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „R&C"
02-677 Warszawa, ul. Cybernetyki 11, tel./fax 847 24 32

SOBOTA • 20 LISTOPADA

TVP 1

6.30 Wszystko o działce i ogrodzie
6.55 Agrolinia
7.40 Współcześni wojownicy
7.55 Panna z mokrą głową – Ostatnia walka Don Kichota – serial
8.30 Wiadomości
8.42 Pogoda
8.45 Ziarno
9.10 5–10–15
9.35 Walt Disney przedstawia – 101 dalmatyńczyków
9.55 Walt Disney przedstawia – Kochanie, zmniejszyłem dzieciaki – serial
10.45 Podróżnicy i turyści
11.15 Zabawy językiem polskim – teleturniej językowy
11.40 Reporter
12.00 Wiadomości
12.10 NATO bez ograniczeń
12.35 Gospodraka
13.05 Miliard w rozumie – teleturniej
13.30 Fałszywy kadr – Caravaggio – serial dok. Co było prawdą, a co fałszem w filmowej biografii włoskiego malarza okresu wczesnego baroku
14.00 Studio sport – I liga siatkarzy – w przerwie: To jest telewizja
15.35 Jeśli nie Oxford, to co? – teleturniej dla maturzystów
16.05 Kwadrat
16.30 Miami 7 – serial W. Brytania, wyk. Paul Cattermole, Jon Lee. Hotel Howarda zostaje zamknięty i członkowie zespołu ruszają na wycieczkę do akwarium
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia? – quiz
17.50 Moda na sukces – serial
18.20 MdM
18.50 Dziennik telewizyjny – program Jacka Fedorowicza
19.00 Wieczorynka – Mapeciątka
19.30 Wiadomości
19.51 Sport

23.25 HIT DNIA


FOT. AKPA

BASEN TOPIELCÓW
Prywatny detektyw prowadzi trudne śledztwo. Demaskuje skorumpowanych policjantów i odkrywa wstydliwą tajemnicę bogatego rodu...

19.56 Prognoza pogody
20.05 Batman Forever – sf. USA, reż. Joel Schumacher, wyk. Val Kilmer, Tommy Lee Jones, Nicol Kidman, Jim Carrey
22.10 Drozda show
23.00 Sportowa sobota
23.25 Basen topielców – krym. USA, reż. Stuart Rosenberg, wyk. Paul Newman, Joanne Woodward, Melanie Griffith
1.15, 0.40, 2.05 Klan – telenowela
2.30 Wśród wilków – horror W. Bryt., reż. Neil Jordan, wyk. Sarah Patterson, Angela Lansbury

2

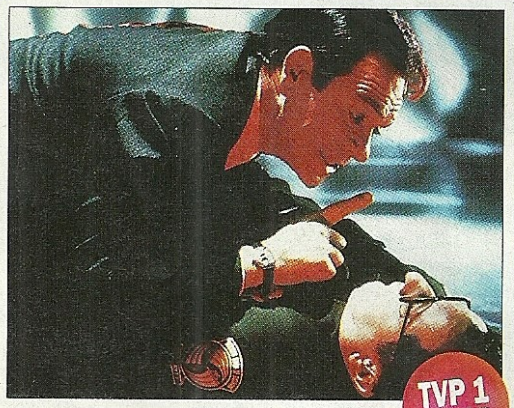
7.00 Echa tygodnia
7.30 Tacy sami – magazyn poświęcony problemom ludzi niepełnosprawnych
8.00 Program lokalny
9.00 Wydarzenie tygodnia
9.30 Auto
9.50 W czterech kątach
10.15 Jazda kulturalna
11.00 Nasz Charly – serial
12.00 Kino bez rodziców – Spotkanie z Hanną-Barberą
12.25 Kino bez rodziców – Cudowne lata – Kevin dostawca – serial, wyk. Fred Savage, Dan Lauria. Dla podratowania stanu swych funduszy Kevin dostarcza klientom potrawy z chińskiej restauracji
13.00 Zdumiewające podobieństwa – film dok. ang.
14.00 Arka Noego
14.30 Familiada – teleturniej
15.00 Złotopolscy – Droga – telenowela TVP, reż. Janusz Dymek, wyk. Henryk Machalica, Ewa Ziętek, Paweł Wawrzecki. Wiesiek usiłuje się dowiedzieć czemu został przez zwierzchników odsunięty na boczny tor. Policjant Mietek oskarża Marylkę, że to ona wyrwała kartkę z notesu Webera, aby zająć miejsce komendanta
15.30 Wielka gra – teleturniej
16.30,17.10 Providence – serial
18.00 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Duety do mety – teleturniej
19.20 Zwiastun sponsorski
19.20 Dwójkomania
19.30 Magazyn piłkarski „Gol"
19.55 Mazurska biesiada kabaretowa, czyli Co każdy satyryk wiedzieć powinien
20.50 Słowo na niedzielę

21.40 HIT DNIA

FOT. AKPA

SOKÓŁ I KOKA
Młody pracownik Departamentu Obrony i jego przyjaciel Daulton, handlarz narkotyków, sprzedają informacje radzieckiemu wywiadowi.

21.00 Panorama
21.21 Prognoza pogody
21.25 Sport telegram
21.30 Dwójkomania
21.40 Sokół i koka – sens. USA, reż. John Schlesinger, wyk. Sean Penn, Timothy Hutton, Richard Dysart, Pat Hingle
23.50 Kobiety Hollywoodu – Pieniądze i władza – serial dok.
0.45 Krwawa zemsta – komediodramat Włochy, reż. Lina Wertmuller, wyk. Sophia Loren, Marcello Mastroianni
2.20 Zakończenie programu


FOT. AKPA

TVP 1 20.05

Batman Forever

W Godham City wciąż pleni się zło i Batman nie może zaznać zasłużonego odpoczynku. Tym razem jego przeciwnikiem jest szalony wynalazca Człowiek-Zagadka oraz były prokurator okręgowy znany jako Dwie Twarze. Miejsce Michaela Keatona jako Batmana zajął tym razem Val Kilmer.

POLSAT

6.00 Disco Relax
7.00 Dyżurny satyryk kraju
7.30 W drodze – serial
8.00 Kosmiczne wojny – serial
8.25 Kalambury
8.50 Power Rangers – serial
9.20 4 x 4
9.55 Strażnik Teksasu – serial
10.50 Skłóceni zakładnicy – sens. USA
12.45 Żądło – kom. sens. USA, reż. George Hil, wyk. Robert Redford, Paul Newman, Robert Shaw
15.00 Gospodarz: gra-zabawa
15.30 Link Journal – magazyn mody

22.00 HIT DNIA

FOT. AKPA

BESTIA
Afgańscy partyzanci polują na sowiecki czołg, który stracił łączność ze swoją jednostką. Obie strony lubują się w okrucieństwie...

16.00 Informacje
16.20 Macie, co chcecie
17.20 Jezioro marzeń – serial
18.10 Baza Pensacola – serial
19.05 Idź na całość
20.00 Świat według Kiepskich
20.30 Miodowe lata – serial
21.00 Niewiarygodne, ale prawdziwe
21.30 Kurier specjalny
22.00 Bestia – wojenny USA, wyk. George Dzundza, Jason Patric
23.45 Opowieści z krypty – serial
0.30 Playboy
1.30 Nauczyciel namiętności – erotyka USA

tvn

7.00 Telesklep
8.00 Kraina snu – serial
8.30 Mama, tata i ja – teleturniej
9.00 Twój problem, nasza głowa
10.00 Pepsi chart
10.30 Pod koszem – serial
11.00 Szalony świat – serial
11.30 USA High – serial
12.00 Duch i pani Muir – melodramat USA, reż. Joseph L. Mankiewicz, wyk. Gene Tierney, Rex Harrison, Natalie Wood
14.00 Terry i Kate – serial
15.00 Przystań Hubbardów – serial

23.30 HIT DNIA

FOT. TVN

BLOB ZABÓJCA
Meteoryt, który spada w pobliżu miasteczka Arborville, okazuje się galaretą pożerającą ludzi. Nikt początkowo nie chce w to uwierzyć.

16.00 Zatoka szczęścia – serial
17.00 Modelki – serial
18.00 Kręć z nami – pr. rozrywkowy
18.30 Maraton uśmiechu
19.00 TVN Fakty
19.25 Pogoda
19.30 Milionerzy – teleturniej
20.20 Gorączka złota
21.35 Niezbite dowody – sen. USA
23.30 Blob zabójca – horror sf USA, reż. Craig Stearns, wyk. Kevin Dillon, Shawnee Smith
1.15 Spot – magazyn dla kobiet
0.45 Nowy Babilon – obycz. W. Bryt.
3.30 Granie na zawołanie

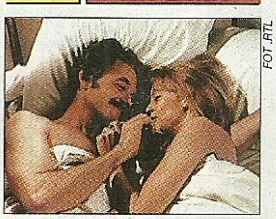
TVPOLONIA

6.00 W labiryncie – Namiętność – serial 6.30 W labiryncie – Kolacja we dwoje – serial 7.00 Echa tygodnia 7.30, 7.50, 8.15 Klan – serial 8.45 Ziarno 9.10 5–10–15 9.30 Hity satelity 9.45 Panteon – wydarzenia kulturalne 10.00 Dzieje kultury polskiej – Złoty wiek – film dok. 10.50 Brawo bis 12.00 Wiadomości 12.10 Nie tylko dla najmłodszych – Ptaszka – dramat, reż. Krystyna Wysocka-Krupska, wyk. Andrzej Grabarczyk 13.20 Na skrzydłach Ikara 13.40 O uśmiech dziecka w nowym tysiącleciu – reportaż 14.00 Libański tryptyk – reportaż 14.30 Piraci – teleturniej 15.00 Wakacje – Tajemnica „Atalanty" – serial 16.10 Mówi się... 16.30 Mag. polonijny ze Słowacji 17.00 Teleexpress 17.15 Benefis Jadwigi Barańskiej i Jerzego Antczaka 18.10, 0.10 Czterdziestolatek – Nowy zastępca – serial 19.15 Dobranocka 19.30 Wiadomości 19.50 Prognoza pogody 19.53, 23.50 Sport 20.00 Bandyta – dramat, reż. Maciej Dejczer, wyk. Til Schweiger, Polly Walker, John Hurt 21.40 Złote przeboje 22.30 Panorama 23.00 Jubileusz Danuty Rinn

RTL 7

6.20, 10.35 Opowieści złotej małpy
7.10 Teleshopping
8.10 Katalina i Sebastian – serial
9.00 Odjazdowe kreskówki
10.15 Moje drugie ja – serial
11.35 Zagubiony w czasie – serial
12.15, 4.25 Dziewczyna z Pietrowki – dram. USA, reż. R. E. Miller, wyk. Goldie Hawn, Hal Holbrock, Anthony Hopkins
14.05 Detektywi – serial
14.35 Tata major – serial
15.00 Alfred Hitchcock przedstawia
15.25 Lista zobowiązań – serial

12.15 HIT DNIA


FOT. RTL

DZIEWCZYNA Z PIETROWKI
Amerykański korespondent w Moskwie namówił piękną Oktiabrinę, by z nim zamieszkała. Jej zależy tylko na forsie, bo kocha innego...

16.15 Nieśmiertelna – serial
17.10 Medicopter 117 – serial
18.00 Czynnik PSI – serial
18.50 7 minut – wydarzenia dnia – program informacyjny
19.00 Extra Zoom – mag. sensacji
19.30 Akwanauci – serial USA
20.00, 1.25 Wstrząsy – horror USA, wyk. Kevin Bacon, Fred Ward
21.45, 3.00 Przypadek Annie Carver – film sensac., USA
23.25 Sexplozja – magazyn
23.50 Oblicza Nowego Jorku – serial
0.40 Czynnik PSI – serial
3.00 Przypadek Annie Carver – sens.

NIEDZIELA • 21 LISTOPADA

TVP 1

6.30 Wstań prawą nogą
7.00 Nasza gmina
7.15 Za czy przeciw
8.00 Byli sobie odkrywcy – Cabez de Vaca – serial anim. Francja/Kanada
8.30 Teleranek
8.55 Emilka ze Srebrnego Nowiu
9.45 Wiadomości naukowe
10.00 W Starym Kinie – Do diabła z prawem – western Włochy/Niemcy, reż. Giorgio Stegani, wyk. Lee van Cleef, Antonio Sabato, Lionel Stander
11.45 Czy możecie...?
12.00 Anioł Pański
12.15 Czasy
12.25 Salomon
12.45 Tańce polskie
13.00 Wiadomości
13.10 Tydzień
13.45 Słoneczny patrol – serial przyg.
14.35 Koncert życzeń
15.15 Zwierzęta świata – Oman – klejnot Arabii – film dok.
15.40 Poczet regionów Polski
16.15 Sensacje XX wieku
16.45 Anegdoty prezydenckie Longina Pastusiaka
16.50 Zwiastun sponsorowany
17.00 Teleexpress
17.20 Randka w ciemno
18.05 Palce lizać – serial TVP, reż. Radosław Piwowarski, wyk. Krzysztof Kowalewski, Hanka Bielicka, Paweł Deląg, Sara Muldner, Edyta Olszówka. Paola dowiaduje się o przyjeździe ojca Wandzi. Stasio, pod nieobecność kucharza, przyrządza cynaderki z krewetek, a ciocia prosi Stasia, by został nowym kucharzem w jej barze
18.35 Śmiechu warte
19.00 Wieczorynka – Gumisie
19.30 Wiadomości

20.05 HIT DNIA

FOT. AKPA

TYGRYSY EUROPY
Prezes Nowak kontynuuje kurs pilotażu, co niezwykle intryguje portiera Chodźkę. W willi zaczyna pracę nowa pokojówka...

20.05 Tygrysy Europy – Zakręcona – serial TVP, reż. Jerzy Gruza, wyk. Janusz Rewiński, Paweł Deląg, Agnieszka Wagner, Beata Ścibak-Englert, Piotr Zelt
21.05 Pierwszy krzyk – serial dok.
21.35 Decyzja należy do ciebie
22.15 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie
22.20 Audiotele – rozwiązanie
22.30 Sportowa niedziela
23.00 Przeznaczenie – dram. Francja/Egipt wyk. Nour El Cherif
1.10 Ad Astra – Chwila zero
1.55 Czerwone szelki – film dok.

2

7.00 Tygrysy Europy – serial TVP
7.55 Słowo na niedzielę
8.00 Program lokalny
9.00 M.A.S.H. – serial kom. USA, wyk. Alan Alda, Mike Farrell, Harry Morgan, Loretta Swit. B.J. zakochuje się z wzajemnością w pięknej korespondentce wojennej, która odwiedziła szpital
9.30 Bogusław Kaczyński zaprasza
10.00 Ulica Sezamkowa – program dla dzieci
10.30 Kręcioła
10.50 Proton – magazyn sensacji naukowych
11.15 Siedem grzechów głównych po góralsku – Pycha
11.40 Wyprawa z National Geographic – Lawina – film dok. USA
12.05 Wielki grzesznik – kom. USA, reż. Robert Siodmak, wyk. Gregory Peck, Ava Gardner, Melvyn Douglas
13.55 Bogusław Kaczyński zaprasza
14.00 30 ton! – lista – lista przebojów
14.35 Familiada – teleturniej
15.10 Złotopolscy – Złoty krąg – telenowela TVP, reż. Ireneusz Engler, wyk. Magdalena Stużyńska, Renata Gabryjelska, Henryk Machalica, Ewa Ziętek. Kowalski triumfalnie wraca do Planety jako właściciel, Smakosz przynosi Marcysi mnóstwo listów od telewidzów, w tym rymowany list od kogoś ze Złotopolic z prośbą o randkę. Maryna namawia Agnieszkę i Waldka na udział w Złotym Kręgu, nowej piramidzie finansowej
15.40 Szansa na sukces
16.35 Na dobre i na złe – serial TVP, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Małgorzata Foremniak, Artur Żmijewski, Krzysztof Pieczyński
17.30 7 dni świat

22.30 HIT DNIA

FOT. AKPA

EMIGRANCI
W „złotej serii" głośna sztuka Sławomira Mrożka w inscenizacji Kazimierza Kutza z Markiem Kondratem i Zbigniewem Zamachowskim.

18.00 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Badziewiakowie – serial TVP
19.20 Dwójkomania
19.30 Magazyn piłkarski „Gol"
20.00 Spotkanie z balladą
21.00 Panorama
21.30 Dwójkomania
21.40 Nowojorscy gliniarze – serial
22.30 Studio Teatralne Dwójki – Sławomir Mrożek: Emigranci – reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marek Kondrat, Zbigniew Zamachowski
0.35 Fizjologia małżeństwa – O osobistych środkach obrony

Wielka włóczęga

FOT. AKPA

Jedna z najgłośniejszych i najbardziej kasowych komedii w historii kina, popis najsłynniejszej pary francuskich komików: Louisa de Funesa i Bourvila. Jeden jest dyrygentem, drugi malarzem pokojowym, choć nie mają zadatków na bohaterów, muszą ratować trzech brytyjskich lotników zestrzelonych w 1942 roku przez Niemców nad Francją. Muszą swych podopiecznych przeprowadzić przez cały okupowany kraj, a ściga ich gestapo i wojskowa żandarmeria.

POLSAT

6.00 Disco Polo Live
7.00 Twój lekarz
7.15 Wystarczy chcieć
7.30 Jesteśmy – mag. pr. religijnych
8.00 Kosmiczne wojny – serial
8.30 Talent za talent
9.00 Power Rangers – serial
9.30 Benny Hill – pr. rozrywkowy
10.00 Disco Relax
11.00 Pomoc domowa – serial
12.00 Dharma i Greg – serial
12.25 Wielka włóczęga – kom. Francja, reż. Gerard Oury, wyk. Bourvil, Louis de Funes

21.00 HIT DNIA

FOT. AKPA

ZEW WOLNOŚCI
Interesująca opowieść, rozgrywająca się w środowisku sportowym na tle rasowych i narodowościowych konfliktów Republiki Południowej Afryki.

14.35 Disco Polo Live
15.30 Dyżurny Satyryk Kraju
16.00 Informacje
16.20 Rodzina zastępcza – serial
16.50 Sekrety rodzinne
17.20 Gala Boksu Zawodowego: Andrzej Gołota – Michael Grant
18.10 Siedmiu wspaniałych
19.05 Idź na całość
20.00 Strażnik Teksasu – serial USA
21.00 Zew wolności – obycz. USA, wyk. Stephen Dorff, Simon Fenton, Guy Witcher, Armin Mueller
23.20 Na każdy temat
0.25 Magazyn sportowy

tvn

6.50 Telesklep
7.50 Malusińscy – serial
8.15 Hutch miodowe serce – serial
8.40 Przygody Pytalskich – serial
9.00 Twój problem, nasza głowa
10.00 Zegarmistrz – sf dla dzieci,
11.30 Hej, szable w dłoń
12.00 Multikino – mag. filmowy
12.30 Automaniak
13.00 Spot – mag. dla kobiet
13.30 Gotuj z Kuroniem
14.00 Start w TVN, meta na scenie
14.30 Wąwóz Żbika – przyg. Kanada, wyk. Dennis Weaver

14.30 HIT DNIA

FOT. TVN

WĄWÓZ ŻBIKA
Samolot, którym lecą Pete i jego dziadek, rozbija się w górach. Aby sprowadzić pomoc, trzeba przejść przez wąwóz pełen dzikich zwierząt.

16.30, 23.00 Ale plama
16.45 Zwariowana forsa
17.15 Mini Playback Show
18.30 Lot 001 – polski serial kom.
19.00 TVN Fakty
19.30 Milionerzy – teleturniej
20.20 To było grane
21.30 Super Wizjer TVN
22.00 Wprost TV – magazyn
22.30 Pod napięciem – talk show
23.15 Telepasja – obycz. USA, reż. James L. Brooks, wyk. William I lurt, Albert Brooks, Holly Hunter
1.25 Cela nr – reportaż
2.55 Magazyn NBA

RTL 7

6.45 Tata major – serial
7.10 Teleshopping
8.10 Odjazdowe kreskówki
10.00 Moje drugie ja – serial
10.30 Rewolwer i melonik – serial
11.25 Nieśmiertelna – serial
12.15, 4.05 Najlepszy burdelik w Teksasie – komedia USA
14.15 Autostrada do nieba – serial
15.10 Ukryta kamera
15.35 Spokojnie tatusku – serial
16.00 Klinika uniwersytecka – serial
16.45 Trzecia planeta od Słońca
17.10 Wielki wyścig – komedia USA

20.00 HIT DNIA

FOT. RTL

PRAWDZIWE KŁAMSTWA
Rzekomy sprzedawca komputerów jest rządowym superagentem. A znudzona żona wdaje się w romans z kimś, kto właśnie agenta udaje...

18.50 7 minut – wydarzenia dnia – program informacyjny oraz prognoza pogody
19.00 To i owo – magazyn kulturalny
19.10 Beach Patrol – serial
20.00, 1.50 Prawdziwe kłamstwa – kom. sens. USA, reż. James Cameron, wyk. Arnold Schwarzenegger, Jamie Lee Curtis
22.30 Piękny i bestia – talk-show Alicji Resich-Modlińskiej i Wojciecha Cejrowskiego
23.30, 5.55 Szczury nabrzeża – serial
0.15 McCall – serial
1.05 Klinika uniwersytecka – serial

TV POLONIA

6.00 Czterdziestolatek – Nowy zastępca – serial 7.05 Słowo na niedzielę 7.10 Madonny polskie – Pani Jazłowiecka – reportaż 7.40 Złotopolscy – Niebezpieczne interesy – Jaja – serial 8.35 Zwierzątka ze sklepiku 9.00 Ala i As 9.25 Niedzielne muzykowanie 10.05 Metamorfozy bez końca – reportaż 10.30 Halka – melodramat, reż. Juliusz Gardan, wyk. Lili Zielińska, Władysław Ladis – Kiepura 12.00 Anioł Pański 12.15 Czasy 12.30 Misterium światła – reportaż 13.00 Transmisja Mszy Świętej 14.05 Wieści polonijne 14.15 Teatr familijny – Brzechwa – Dzieciom, wyk. Anna Seniuk, Grzegorz Wons, Joanna Szczepkowska, Janusz Gajos 15.15 Teledyski 15.25 Zaproszenie 15.45 Jestem – Andrzej Rybiński 16.30 Mag. polonijny z Norwegii 17.00 Teleexpress 17.15 Dom – serial 18.55 Ludzie listy piszą 19.15 Dobranocka 19.30 Wiadomości 19.53, 22.50 Sport 20.00 Krajobraz po bitwie – dramat, reż. Andrzej Wajda, wyk. Stanisława Celińska, Daniel Olbrychski 21.40 Opole na bis 22.30 Panorama 23.00 Festiwal Kabaretu – Koszalin

PONIEDZIAŁEK • 22 LISTOPADA

TVP 1

6.00 Kawa czy herbata – w tym Wiadomości o 6.05, 6.30, 7.00, 7.30
7.45 Pan Złota Rączka – serial
8.05 Giełda
8.15 Krakowskie Przedmieście 27
8.30 Wiadomości
8.42, 20.01 Prognoza pogody
8.45 Reksio
9.10 Mama i ja
9.30 Domowe przedszkole
9.50 Porozmawiajmy o dzieciach
10.00 Milagros – serial
10.50 Rodzina prawie doskonała
11.10 Zwierzętom na ratunek – dok.
11.35 Giełda pracy, giełda szans
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.20 Kontrasty – świat, ludzie, pieniądze
12.30 Rolnictwo na świecie
12.45 Pierwszy krzyk – serial dok.
13.15 Wieści ze świata
13.45 Byłem żołnierzem Wehrmachtu – serial dok.
14.00 Stacja PRL – Obyczaje i moda – film dok.
14.30 Małe obracanie groszem
14.45 Gagułki
15.00 Wiadomości
15.10 Gry olimpijskie – teleturniej
15.40 Niewidzialni – Radosny pensjonat – serial
16.05 Muzyczny serwis Jedynki
16.10, 16.20 Rower Błażeja
16.15 Teleexpress Junior
17.00 Teleexpress
17.25 Klan – telenowela TVP
17.50 Gość Jedynki
18.00 Moda na sukces – serial
18.25 Gliny
18.40 Auto-mix
18.55, 1.45 Mój ślad
19.00 Wieczorynka
19.30 Wiadomości
19.56, 23.15 Sport

21.05 HIT DNIA

FOT. PAT

DYBUK
Dybuk to dusza zmarłego grzesznika opanowująca ciało żywego. Dusza biednego Chanana zespoliła się z Leą, piękną córką bogacza...

20.10 77 na ratunek – serial
20.55 Flesz – Wiadomości
21.05 Teatr TV – Scena Klasyki – Szymon An-ski: **Dybuk**, reż. Agnieszka Holland, wyk. Dominika Ostałowska, Rafał Maćkowiak, Jarosław Gajewski
22.35 Zaproszenie do Teatru TV
22.45 Monitor Wiadomości
23.20 W interesie publicznym
0.00 Gorąco polecam – **Ryszard III** – dramat, W. Bryt. , reż. Richard Loncraine, wyk. Ian McKellen, Annette Bening, Jim Broadbent
1.50 Zakończenie programu

2

7.30 Dziennik krajowy
7.50 Studio urody
8.00 Program lokalny
8.30 Złotopolscy – Droga – telenowela TVP
9.00 Doktor z alpejskiej wioski – serial obycz. Niemcy
9.55 Świat kobiet
10.15 Złote marzenia – serial obycz. Nieznany sprawca zabija Jorge strzałami z pistoletu. Podejrzenie pada na Paulę, która jako ostatnia z nim rozmawiała
11.05 Na dobre i na złe – serial
12.00 Familiada – teleturniej
12.30 Arka Noego
12.50 Dziennik krajowy
13.10 Wielki Piknik Dwójki – Pożegnanie lata. Zamość 1999
14.00 Klub Pana Rysia
14.15 Bliscy i oddaleni
14.40 Ojczyzna–polszczyzna
14.55 W labiryncie – Srebrna ikona – telenowela TVP, wyk. Anna Chodakowska, Małgorzata Lorentowicz, Marerk Kondrat. Z domu Sucheckich zginęła srebrna ikona; Ewa przypuszcza, że ukradła ją Renata
15.30 Krzyżówka szczęścia
16.00 Panorama
16.10 Ich pięcioro – serial
17.00 Nasze miejsce
17.30 Program lokalny
18.20 Od ucha do ucha – Ireneusz Krosny
18.30 Panorama
18.55 Va banque – teleturniej
19.20 Dwójkomania
19.30 Dlaczego to my
20.00 Spotkanie z balladą – Odlotowa wycieczka
21.00 Panorama
21.21 Prognoza pogody
21.25 Sport telegram
21.30 Dwójkomania

23.15 HIT DNIA

ANDRZEJ SEWERYN AKTOR-ACTEUR
Film dokumentalny o Andrzeju Sewerynie, wybitnym polskim aktorze grającym w Comedie Française.

21.40 Medium – horror Polska, reż. Jacek Koprowicz, wyk. Władysław Kowalski, Michał Bajor, Jerzy Stuhr
23.15 Andrzej Seweryn. Aktor – acteur – film dok.
0.10 Studio sport
1.05 Warszawska Jesień '99
1.50 Kino bez granic – Kobiety – dram. obycz. Izrael, reż. Moshe Mizrahi, wyk. Michal Bat Adam, Amos Lavi, Ilor Harpaz. Nie mogąc przez 15 lat dać swemu mężowi dziecka, Ryfka namawia go na ślub z młodą Sułtaną...

FOT. AKPA

POLSAT 20.00

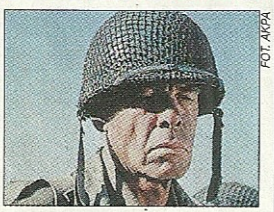
Uciec, ale dokąd?

Zbiegły więzień i mistrz wschodnich sztuk walki znajduje schronienie na fermie młodej wdowy, samotnie wychowującej dziesięcioletniego syna. Położoną w cudownej dolinie fermę chce odebrać Clydie skorumpowany biznesmen i wybudować tam ekskluzywny hotel. Wynajmuje bandziorów...

POLSAT

6.00 Piosenka na życzenie
7.00 Świat według Bundych – serial
7.30, 23.30 Polityczne graffiti
7.35 Godzilla – serial
8.00 Czarodziejka z Księżyca
8.30 Tarzan – serial
9.00 Karolina w mieście – serial
9.30, 18.55 Paloma – serial
10.30 Powrót Supermana – serial
11.30, 17.40 Herkules – serial
12.30 Idź na całość – show
13.30 Macie co chcecie
14.30 Twój lekarz
14.45 Wystarczy chcieć

0.20 HIT DNIA


FOT. AKPA

WIELKA CZERWONA JEDYNKA
Epos wojenny poświęcony najsłynniejszej jednostce bojowej USA, czyli 1 Dywizji Piechoty Armii USA, której znakiem jest czerwona jedynka.

15.00 Godzilla – serial USA
15.30, 18.45, 22.50 Informacje
15.50 Po prostu miłość – serial
16.50 Powrót Supermana – serial
18.30, 0.05 Super Express TV
18.50, 19.45, 23.05 Prognoza pogody
19.50 Real TV
20.00 Uciec, ale dokąd? – sens. USA, wyk. Jean-Claude Van Damme, Rosana Arquette, Kieran Culkin
22.15 Ally McBeal – serial
23.25 Miodowe lata – serial
0.20 Wielka czerwona jedynka – USA, reż. Sam Fuller, wyk. Lee Marvin, Mark Hamill

tvn

6.45 Pod napięciem – talk show
7.15, 13.55 Delfy – serial
7.45, 14.20 Świat Bobby'ego
8.10, 14.45 Walter Melon – serial
8.35 Space Strikers – serial
9.00, 18.05 Rosalinda – serial
9.50 Maria de Nadie – telenowela
10.40 Dziedziczka – serial
11.30 Telesklep
12.00, 19.35 Cristina – serial
12.55 Ibisekcja – talk-show
13.25 Maraton uśmiechu
15.15 Mecz NBA
16.15 Pełna chata – serial

1.00 HIT DNIA

FOT. TVN

JAK PSZCZOŁY DO MIODU
Wiiliam zostaje zatrudniony przez milionera, który przed trzema byłymi kochankami chce udawać człowieka umierającego...

16.45 Lot 001 – serial
17.15, 19.00, 23.00 TVN Fakty
17.35, 0.00 Wizjer TVN
19.30, 23.27 Pogoda
20.30 Milionerzy – teleturniej
21.00 Mściciel – serial
22.00 Supergliny – mag. policyjny
22.30 Komandosi – mag. wojskowy
23.05 Kropka nad i
23.30 Fakty, ludzie, pieniądze
0.30 Drew Carey Show – serial
1.00 Jak pszczoły do miodu – obycz. USA, reż. Joseph L. Mankiewicz, wyk. Rex Harrison, Susan Hayward

RTL 7

6.20 Trzecia planeta od słońca
6.40, 13.15 Perła – telenowela
7.30 Sunset Beach – serial
8.15 Autostrada do nieba – serial
9.05 Wielki wyścig – komedia USA
10.40 Piękny i bestia – talk-show
11.30, 18.00 Sunset Beach – serial
12.15 Teleshopping
12.50, 19.30 Trzy razy Zofia – serial
14.00 Katalina i Sebastian – serial
14.50 Odjazdowe kreskówki
16.15 Zagubiony w czasie – serial
17.10 Seaquest – serial
18.50, 22.50 7 minut – wydarzenia

20.00 HIT DNIA

FOT. RTL

DOPÓKI ŚMIERĆ NAS NIE ROZŁĄCZY
Dokończenie historii Betty Broderick, która w 20 lat po ślubie zastrzeliła męża wraz z kochanką.

19.00, 2.35 Zoom
20.00, 1.00 Dopóki śmierć nas nie rozłączy – obycz. USA, reż. Dick Lowry, wyk. Meredith Baxter, Stephen Collins
21.45 Zlecenia na morderstwo – miniserial sens. USA, wyk. Cybil Shepherd, Ken Olin
23.05, 3.00 Sexplozja – magazyn
23.30, 3.15 Piranie – sens. USA, wyk. Lee Majors, Karen Black, Margaux Hemingway. Zrabowany skarb zostaje wrzucony do jeziora. Bandyci nie wiedzą, że kryją się w nim piranie...

TV POLONIA

6.00 Kawa czy herbata 7.45 Dziennik krajowy 8.10 Sport 8.15 Krakowskie Przedmieście 27 8.25 Giełda 8.30, 12.00, 15.00 Wiadomości 8.41, 19.55 Prognoza pogody 8.45 Czasy 9.00, 12.35, 18.50 Klan – serial 9.30 Domowe przedszkole 9.55 Krajobraz po bitwie – dramat, reż. Andrzej Wajda, wyk. Stanisława Celińska, Daniel Olbrychski, Aleksander Bardini, Tadeusz Janczar 11.40 DTV Jacka Fedorowicza 11.50 Moto Polonia 12.15 7 dni świat 13.00 Spojrzenia na Polskę 13.15 Dom – serial 15.10 Ojczyzna-polszczyzna 15.25 Rodziny i miasta 15.40 Słodkie wspomnienia – dok. 16.00 Panorama 16.10, 16.20 Rower Błażeja 16.15 Teleexpress Junior 17.00 Teleexpress 17.15 Kto ty jesteś – Jaki znak twój? 17.40 Mój ślad 17.45 Sportowy tydzień 18.40 Gość Jedynki 19.15 Dobranocka 19.30 Wiadomości 19.58, 22.50 Sport 20.00 Sublokator – komedia, reż. Janusz Majewski, wyk. Jan Machulski, Barbara Ludwiżanka 21.30 Biografie 22.30 Panorama 22.55 Kulisy PRL 23.25 Festiwal w Łańcucie '98 0.03 Monitor

WTOREK • 23 LISTOPADA

TVP 1

6.00 Kawa czy herbata – w tym Wiadomości o 6.05, 6.30, 7.00, 7.30
7.45 Pan Złota Rączka – serial kom. USA, wyk. Tim Allen, Patricia Richardson. Zbliża się święto Dziękczynienia, a żarłoka Binniego nikt nie chce zaprosić
8.05 Giełda
8.15 Krakowskie Przedmieście 27
8.30 Wiadomości
8.42, 20.01 Prognoza pogody
8.45 Alf – serial
9.10 Mama i ja
9.25 Domowe przedszkole
10.00 Milagros – serial
10.40 Róg Wojskiego
11.10 Ekran z kwiatkiem – Kaktusy
11.15 Taki jest świat
11.40 Europa regionów
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.20 Chcemy pomóc
12.35 To kupię
12.45 Dziennik telewizyjny – program Jacka Fedorowicza
12.55 Taksówka Jedynki
13.15 Z głową w chmurach
13.55 Spacery z dziadkiem
14.15, 1.55, 2.10 Saga rodu Ganzegal – nauka j. niemieckiego
14.30 Ciuchcia
15.00 Wiadomości
15.10 Magazyn ekologiczny
15.35 Niewidzialni – serial
16.00 Muzyczny serwis Jedynki
16.05 Raj
16.30 Teleexpress Junior
16.35 Rower Błażeja
17.00 Teleexpress
17.25 Klan – telenowela TVP
17.50 Gość Jedynki
18.00 Moda na sukces – serial
18.25 Studio 2000
18.40 Pegaz
18.55, 2.25 Mój ślad

2

7.30 Dziennik krajowy
7.50 Studio urody
8.00 Program lokalny
8.30 Złotopolscy – Złoty krąg – telenowela TVP
9.00 Doktor z alpejskiej wioski – serial obycz. Niemcy, wyk. Harald Krassnitzer, Manuel Guggenberger. Ksiądz Gruber zastępuje na jakiś czas proboszcza. Justus dowiaduje się, że odwiedzająca go rzekoma siostra jest kochanką księdza, a siostrzeniec – synem
9.55 Tęgie kłopoty – życie na wadze – serial
10.20 Złote marzenia – serial
11.15 Złote marzenia – serial
12.10 Familiada – teleturniej
12.40, 21.40 Szpital Dzieciątka Jezus – Operacja – serial dok.
13.05 Dziennik krajowy
13.25 Koc – Komiczny Odcinek Cykliczny
14.05 Przygody Skippiego w Buszowisku – Całuśna żaba – serial
14.30 Krzyżówka 13-latków
15.00 W labiryncie – Rywalki – telenowela TVP, reż. Paweł Karpiński, wyk. Anna Chodakowska, Jan Jankowski, Wojciech Drzewicz. Renata stara się odzyskać ikonę, którą ukradł jej Edzio. Joanna jedzie do Kazimierza, ale w pokoju pisarza zastaje nagą dziewczynę i wraca do Warszawy
15.30 Krzyżówka szczęścia
16.00 Panorama
16.10 Ich pięcioro – serial
17.00 Kościół i świat
17.10 W okolice Stwórcy
17.30 Program lokalny
18.20 Od ucha do ucha – Hanka Bielicka
18.30 Panorama

Sypiając z wrogiem

FOT. TVN

Przebojowy biznesmen terroryzuje swą młodą żonę, drobiazgowo regulując całe jej życie. Znęca się nad nią nie tylko psychicznie; nie cofa się przed stosowaniem brutalnych środków fizycznego przymusu. Laura pozoruje więc własną śmierć przez utonięcie i ukrywa się pod przybranym nazwiskiem w małym miasteczku. Tam poznaje sympatycznego sąsiada, wykładowcę uniwersyteckiego. Niestety, mąż-tyran przypadkowo wykrywa mistyfikację i wpada na jej trop.

TV POLONIA

6.00 Kawa czy herbata 7.45 Dziennik krajowy 8.10 Sport 8.15 Krakowskie Przedmieście 27 8.25 Giełda 8.30,12.00, 15.00 Wiadomości 8.41, 19.55 Prognoza pogody 8.45 Panteon 9.00, 12.45, 18.50 Klan – serial 9.20 Mój ślad 9.30, 17.15 Przygrywka – serial 10.00 Sublokator – komedia, reż. Janusz Majewski 11.30 Na skrzydłach Ikara 12.15 Bazar 13.10 Ludzki świat 13.30 Sportowy tydzień 14.20 Teledyski 14.30 Mag. polonijny ze Słowacji 15.10 Twarzą w twarz z Europą 15.25 NATO bez ograniczeń 15.45 Mickiewiczowskie gawędy Barbary Wachowicz 16.00 Panorama 16.10 Polska – Świat 2000 16.30 Teleexpress Junior 16.35 Rower Błażeja 17.00 Teleexpress 17.45 Krzyżówka szczęścia 18.10 Zaproszenie 18.30 Tata, a Marcin powiedział 18.40 Gość Jedynki 19.15 Dobranocka 19.30 Wiadomości 19.58, 22.50 Sport 20.00 Jan Serce – Pieszczoty – serial 21.00 Dalecy bliscy 21.30 Poczet regionów Polski 22.05 Rozmowy z Kazimierzem Brandysem 22.15 Wieści polonijne 22.30 Panorama 23.00 Ze sztuką na ty 0.00 Monitor

POLSAT

6.00 Piosenka na życzenie
7.00 Świat według Bundych – serial
7.30, 23.30 Polityczne graffiti
7.35 Godzilla – serial
8.00 Czarodziejka z Księżyca
8.30 Tarzan – serial
9.00 Maggie, Winters – serial
9.30, 18.55 Paloma – serial
10.30 Powrót Supermana – serial
11.30 Herkules – serial
12.30 Idź na całość
13.30 Świat według Kipskich – serial
14.00 Oskar
14.30 4 x 4

tvn

6.45, 23.00 Kropka nad i
7.15, 13.55 Delfy – serial
7.45, 14.20 Świat Bobby'ego
8.10, 14.45 Walter Melon – serial
8.35 Space Strikers – serial
9.00, 18.05 Rosalinda – serial
9.50 Maria de Nadie – telenowela
10.40 Dziedziczka – serial
11.30 Telesklep
12.00, 19.35 Cristina – serial
12.55 Fakty, ludzie, pieniądze
13.25 Wprost TV – magazyn
15.15 Szkoła złamanych serc – serial
15.45 W naszym kręgu – serial

RTL 7

6.00, 4.35 Teledyski
6.10 Perła – telenowela
6.55 Sunset Beach – serial USA
7.40, 14.00 Katalina i Sebastian
8.30 Odjazdowe kreskówki
9.00 Zagubiony w czasie – serial
9.50 Seaquest – serial
10. Zlecenia na morderstwo – serial
11.30, 18.00 Sunset Beach – serial
12.15 Teleshopping
12.50, 19.30 Trzy razy Zofia – serial
13.15 Perła – telenowela
14.50 Odjazdowe kreskówki
16.15 Zagubiony w czasie – serial

23.55 HIT DNIA

FOT. AKPA

POSADA
Syn robotnika z prowincji ubiega się o urzędniczą posadę w Mediolanie. Podczas egzaminów poznaje Magali, która też marzy o takiej pracy.

19.00 Wieczorynka
19.30 Wiadomości
19.56, 23.20 Sport
20. 10 J. A. G. Wojskowe Biuro Śledcze – serial
21.00 Flesz – Wiadomości
21.05 Czas na dokument
22.00 Forum – pr. publicystyczny
22.50 Monitor Wiadomości
23.25 Rewizja nadzwyczajna
23.55 Zawód: reżyser – Ermanno Olmi: Posada – obycz. Włochy, wyk. Loredana Detto, Sandro Panzeri, Tullio Kezich
1.30 Wszystko o działce i ogrodzie

0.45 HIT DNIA

FOT. PAT

LEON OSTATNI
Utracił swe księstwo gdzieś w Europie i zamieszkał w Londynie. Władzę ma mu przywrócić spisek, ale Leona przeraża ta perspektywa.

18.55 Va banque – teleturniej
19.20 Dwójkomania
19.30 Ottorino Respighi – Tryptyk botticellowski
20.00 Linia specjalna
21.00 Panorama
21.30 Dwójkomania
22.10 Wieczór z Jagielskim
22.55 Studio sport – Liga Mistrzów
0.45 Wieczór filmowy. Kocham Kino – Leon Ostatni – obycz. W. Brytania, reż. John Boorman, wyk. Marcello Mastroianni, Billie Whitelalaw
2.30 Zakończenie programu

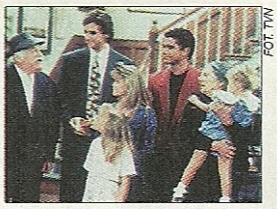
20.40 HIT DNIA

FOT. AKPA

DIRTY DANCING
Ona pochodzi z bogatej żydowskiej rodziny, on jest biednym Irlandczykiem. Ale jakże wspaniale tańczy! Do miłości już tylko jeden krok.

15.00 Batman – serial
15.30, 18.45, 23.10 Informacje
15.50 Po prostu miłość – serial
16.50 Renegat – serial
17.40 F/X – serial
18.30, 0.15 Super Express TV
18.50, 19.45, 23.25 Prognoza pogody
19.50 Real TV
20.00 Miodowe lata – serial
20.40 Dirty Dancing – muz. USA, reż. Emile Ardolino, wyk. Jennifer Grey, Patrick Swayze
22.35 Telewizyjne Biuro Śledcze
23.45 Bumerang
0.30 Nikita – serial

16.15 HIT DNIA


FOT. TVN

PEŁNA CHATA
D. J. urządza imieninowe przyjęcie, ale jest nieco zdenerwowana zainteresowaniem, jakie jej kolegom okazują ojciec i reszta rodziny.

16.15 Pełna chata – serial kom. USA, wyk. John Stamos, Bob Saget, Candace Cameron
16.45 Zwariowana forsa
17.15 TVN Fakty Regionalne
17.35, 23.55 Wizjer TVN
19.00, 22.55 TVN Fakty
19.30, 23.22 Pogoda
20.30 Sypiając z wrogiem – sens. USA, reż. Joseph Ruben, wyk. Julia Roberts, Patrick Bergin, Kevin Anderson
22.25 Cela nr – reportaż
23.25 Automaniak – mag. moto
0.25 Drew Carey Show – serial

20.00 HIT DNIA

FOT. RTL

SERCE MATKI
Chociaż żona spodziewa się dziecka, Helmut romansuje w biurze z sekretarką swego szefa. A Birgit postanawia rozbić jego małżeństwo.

17.10 Seaquest – serial
18.50, 22.50 7 minut – wydarzenia dnia – program informacyjny oraz prognoza pogody
19.00, 2.30 Zoom
20.00, 0.55 Serce matki – obycz. Niemcy, reż. Wolfgang Meuhlbauer, wyk. Christiane Neubauer, Francis Fulton
21.50 Piękny i bestia – talk-show Alicji Resich-Modlińskiej i Wojciecha Cejrowskiego
23.05, 2.55 Eksplozja – magazyn
23.20, 3.10 Córki madame Claude – erotyka Francja

ŚRODA • 24 LISTOPADA

TVP 1

6.00 Kawa czy herbata – w tym Wiadomości o 6.05, 6.30, 7.00, 7.30
7.45 Pan Złota Rączka – serial
8.05 Giełda
8.15 Krakowskie Przedmieście 27
8.30 Wiadomości
8.42, 20.01 Prognoza pogody
8.45 Pampalini, łowca zwierząt
9.10 Mama i ja
9.30 Domowe przedszkole
9.55 Porozmawiajmy o dzieciach
10.00 Milagros – serial
10.45 Kochać dziecko
11.05 Miró – film dok. Hiszpania
11.35 U siebie
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.20 Kontrasty – świat, ludzie, pieniądze
12.25 Samo życie
12.45, 17.25 Klan – telenowela
13.10 Futuryści, formiści, nowa sztuka – film dok.
13.40 Krzyżowa droga do wolności – film dok. prod. fińskiej
14.15 Saga rodu Ganzegal – nauka języka niemieckiego
14.30 Cyberjazda – teleturniej
15.00 Wiadomości
15.10 Rzeczpospolita Samorządowa
15.30 Euroexpress
15.40 Niewidzialni – serial
16.05 Muzyczny serwis Jedynki
16.10, 16.20 Rower Błażeja
16.15 Teleexpress Junior
17.00 Teleexpress
17.50 Gość Jedynki
18.00 Moda na sukces – serial obycz. USA, wyk. Ronn Moss, Susan Flannery. Felicja pokazuje ojcu list, który znalazła w papierach Macy. Eryk jest przekonany, że ukradła synowa
18.30 Palce lizać – Ojciec – serial
18.55, 2.40 Mój ślad

20.10 HIT DNIA

FOT. PAT

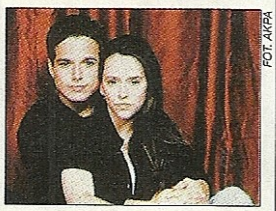
JACK I SARAH
Prawnikowi z Londynu umiera żona, zostawiając go z niemowlęciem. Zamiast doświadczonej niani Jack wynajmuje młodą Amerykankę, Sarah.

19.00 Wieczorynka
19.30 Wiadomości
19.56, 23.30 Sport
20.10 Okruchy życia – Jack i Sarah – obycz. W. Brytania, reż. Tim Sullivan, wyk. Richard E. Grant, Samantha Mathis, Judi Dench
22.00 Flesz Wiadomości
22.10 Debata
23.00 Monitor Wiadomości
23.40 Studio sport – Liga Mistrzów
0.45 Filmowe zbliżenia. Za otrzymaną łaskę – obycz. Włochy, wyk. Nino Manfredi, Lionel Stander, Della Boccardo

2

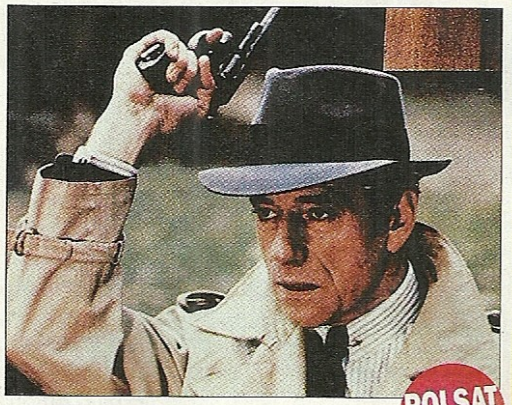
7.30 Dziennik krajowy
7.50 Studio urody
8.00 Program lokalny
8.30 Projektantki – serial obycz. USA, wyk. Dixie Cartzer, Annie Potts, Delta Burke. Anthony poznaje córkę biznesmena, która umawia się z nim na randkę, sądząc, iż piastuje on ważną funkcję w firmie
9.00 Doktor z alpejskiej wioski – serial obycz. Niemcy, wyk. Harald Krassnitzer, Enzi Fuchs. Cała wioska ogląda Waltraud, której towarzyszy na zakupach samotny rolnik z Sonnenstein. Stary Zierngiebl urządza żonie awanturę z tego powodu, ale ona nie chce zrezygnować ze swego nowego wielbiciela
9.55 Świat kobiet
10.15, 11.10 Złote marzenia – serial obycz. Brazylia. Policja zatrzymuje Williama podczas próby ucieczki i odzyskuje obligacje, które ukradł on Jorgemu
12.05 Shirley Maclaine – film dok. prod. USA
12.55 Dziennik krajowy
13.15 Graj piękny Cyganie – III Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów
14.05 Przygody Skippiego w Buszowisku – Bliskie spotkania krokodylowego stopnia – serial
14.30 Truskawkowe studio
14.55 W labiryncie – Kto zdał egzamin – telenowela
15.30 5x5 wygrajmy razem
16.00 Panorama
16.10 Ich pięcioro – serial obycz. USA, wyk. Matthew Fox, Neve Campbell, Scott Wolf
17.00 Polaków portret własny
17.30 Program lokalny
18.20 W sieci
18.30 Panorama

16.10 HIT DNIA


FOT. AKPA

ICH PIĘCIORO
Bailey otrzymuje stypendium do college'u. Nie wie jednak kim jest fundator, który wpłacił na opłacenie jego studiów aż 40 tys. dolarów.

18.55 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.20 Dwójkomania
19.30 Chopin inaczej
20.00 Ekspres reporterów
20.30 Studio sport – Liga Mistrzów – w przerwie ok. 21.30 Panorama
22.45 Panorama
22.58 Prognoza pogody
23.05 Sport
23.10 Dwójkomania
23.15 Mroczne sekrety CIA
0.10 Wesele grabarza – komedia Kanada, reż. John Bradshaw, wyk. Adrien Brody, Jeff Wincot
1.35 Światowa piłka


FOT. AKPA

POLSAT 0.00

W kręgu zła

Konwojowany przez komisarza Mattei gangster Vogl zbiegł z pociągu. Pomógł mu ukryć się przed pościgiem wypuszczony właśnie z więzienia Corey. Wraz z Jansenem, byłym policjantem, przygotowują teraz napad na sklep jubilerski. Ale komisarz Mattei nie zrezygnował z pościgu... Klasyk gatunku.

POLSAT

6.00 Piosenka na życzenie
7.00 Świat według Bundych – serial
7.30,23.00 Polityczne graffiti
7.35 Batman – serial
8.30 Tarzan – serial
9.30, 18.55 Paloma – telenowela
10.30 Renegat – serial
11.30 F/X – serial
12.25 Disco Relax
13.25 Miodowe lata – serial
14.00 Link Journal – magazyn mody
14.30 Motowiadomości
15.00 Godzilla – serial
15.30, 18.45, 22.40 Informacje

20.30 HIT DNIA

FOT. AKPA

STRZELAJĄC ŚMIECHEM
Farsa filmowa będąca kontynuacją słynnego cyklu „W krzywym zwierciadle". Bohaterami są tym razem policjanci, Jack Colt i Wes Luger.

15.50 Po prostu miłość – serial
16.50 Powrót Supermana – serial
17.40 Herkules – serial
18.30, 23.45 Super Express TV
18.50, 19.45, 22.55 Prognoza pogody
19.50 Real TV
20.00 Rodzina zastępcza – serial
20.30 Strzelając śmiechem – kom. USA, wyk. Emilio Estevez, Kathy Irelan, Samuel L. Jackson
22.05 Przyjaciele – serial
23.15 Świat według Kiepskich
0.00 W kręgu zła – krym. Włochy/Francja, wyk. Alain Delon, Yves Montand, Francois Perrier

tvn

6.45, 23.05 Kropka nad i
7.15, 13.55 Delfy – serial
7.45, 14.20 Świat Bobby'ego – serial
8.10, 14.45 Walter Melon – serial
8.35 Space Strikers – serial
9.00, 18.05 Rosalinda – serial
9.50 Maria de Nadie – telenowela
10.40 Dziedziczka – serial
11.30 Telesklep
12.00, 19.35 Cristina – serial
12.55 Komandosi – mag. wojskowy
13.25 Automaniak – mag. moto
15.15 Szkoła złamanych serc – serial
15.45 W naszym kręgu – serial

20.30 HIT DNIA

FOT. TVN

BEVERLY HILLS 90210
Brandon i Kelly rozpoznają w jednej z prostytutek przyrodnią siostrę Dylana, Ericę. Donna odkrywa, że David używał w tajemnicy jej czeków.

16.15 Pełna chata – serial
16.45 Kręć z nami
17.15, 19.00 TVN, 23.00 Fakty
17.35, 0.00 Wizjer TVN – magazyn sensacji i rozrywki
19.25 Sport
19.30, 23.27 Pogoda
20.30 Beverly Hills 90210 – serial obycz. USA, wyk. Jason Priestly, Jennie Garth, Ian Ziering
21.30 Melrose Place – serial
22.30 Nie do wiary
23.30 Spot – magazyn dla kobiet
0.30 Drew Carey Show – serial USA
1.00 Granie na zawołanie

TV POLONIA

6.00 Kawa czy herbata 7.45 Dziennik krajowy 8.10, 19.58 Sport 8.15 Krakowskie Przedmieście 27 8.25 Giełda 8.30, 12.00, 15.00 Wiadomości 8.41, 19.55 Prognoza pogody 8.45 Ludzie listy piszą 9.05, 12.45, 18.50 Klan – serial 9.30, 17.15 Ala i As 9.55 Jan Serce – Pieszczoty – serial 10.55 Dalecy bliscy 11.25 Poczet regionów Polski 12.15 Misterium światła 13.10 Mówi się...13.30 Krzyżówka szczęścia 13.55 Zaproszenie – Flisak tratwę pcha 14.15 Wieści polonijne 14.30 Oto Polska 15.10 Uczmy się polskiego 15.40 Kwadrans na kawę – junior 16.00 Panorama 16.10, 16.20 Rower Błażeja 16.15 Teleexpress Junior 17.00 Teleexpress 1 17.40 Mój ślad 17.45 Gry olimpijskie 18.10 Mag. turystyczny 18.30 Teledyski 18.40 Gość Jedynki 19.15 Dobranocka 19.30 Wiadomości 20.00 Sukces – Łatwy kraj – serial 20.50 Piosenki Miry Zimińskiej 21.40 Motłowe marynarki – film dok. 22.10 Przegląd prasy polonijnej 22.30 Z miast i miasteczek – Starogard Gdański 22.45 Panorama 23.00 Forum 23.45 Panteon 0.00 Monitor

RTL 7

6.00, 4.50 Teledyski
6.10, 13.15 Perła – telenowela
6.55, 11.30 Sunset Beach – serial
7.40, 14.00 Katalina i Sebastian – telenowela
8.30, 14.50 Odjazdowe kreskówki
9.00 Zagubiony w czasie – serial
9.50, 17.10 Seaquest – serial
10.40 Piękny i bestia – talk-show
12.15 Teleshopping
12.50, 19.30 Trzy razy Zofia –serial
16.15 Zagubiony w czasie – serial sf
17.10 Seaquest – serial sf
18.00 Sunset Beach – serial

20.00 HIT DNIA

FOT. RTL

ZŁY GLINA
Policjant z San Francisco zabija w szale człowieka, którego podejrzewał o zamordowanie swego partnera. Ciało ofiary wrzuca do rzeki...

18.50, 22.50 7 minut – wydarzenia dnia – program informacyjny oraz prognoza pogody
19.00, 2.40 Zoom – mag. sensacji
20.00, 1.00 Zły glina – sens. USA, reż. John Kangley, wyk. Sam Elliott, Dan Lauria, Paul Sorvino
21.50 Wzywam dr. Brucknera – serial medyczny
23.05, 3.05 Sexplozja – magazyn tylko dla dorosłych
23.20 Prawo i bezprawie – serial
0.10 Święty – serial
3.20 W krzywym zwierciadle – thriller USA, wyk. Susan Lucci

CZWARTEK • 25 LISTOPADA

TVP 1

6.00 Kawa czy herbata – w tym Wiadomości o 6.05, 6.30, 7.00, 7.30
7.45 Pan Złota Rączka – serial
8.05 Giełda
8.15 Krakowskie Przedmieście 27
8.30 Wiadomości
8.42, 20.01 Prognoza pogody
8.45 Sceny z życia smoków – serial
9.10 Mama i ja
9.25 Domowe przedszkole
9.50 Porozmawiajmy o dzieciach
10.00 Wszystko dla kariery – serial
10.50 Gotowanie na ekranie
11.15 Zwierzęta świata
11.40 Klub samotnych serc
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.25 Horyzonty
12.45 Klan – telenowela
13.10 Dieta Joan Collins – serial dok. W tym odcinku Joan proponuje obiad smaczny, zdrowy i zupełnie niebłuczący
13.20 Kwadrans z medycyną
13.45 Wyprzedzić chorobę
14.05 Dieta Joan Collins – serial
14.15 Saga rodu Ganzegal – nauka języka niemieckiego
14.30 Małe musicale
15.00 Wiadomości
15.10 Rynek
15.40 Niewidzialni – serial
16.05 Muzyczny serwis Jedynki
16.10, 16.20 Rower Błażeja
16.15 Teleexpress Junior
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia? – quiz
17.50 Gość Jedynki
18.00 Moda na sukces – serial, wyk. Ronn Moss, Susan Flannery, Katherine Kelly Lang
18.25 Credo – Taize w Warszawie
18.50,1.45 Mój ślad
19.00 Wieczorynka
19.15 Jutro weekend
19.30 Wiadomości

2

7.30 Dziennik krajowy
7.50 Studio urody
8.00 Program lokalny
8.30 Projektantki – serial
9.05 Doktor z alpejskiej wioski – serial obycz. Niemcy
9.55 Po prostu żyć
10.20 Na pełnym morzu – serial obycz. Szwecja
12.05 Z Dwójką dookoła świata – Królewski Londyn
12.25 Teraz można już o tym mówić... – Zagadkowe historie XX stulecia – Duchy – serial
12.55 Dziennik krajowy
13.15 L jak Laskowik, T jak TEY – Najlepiej było przed wojną
14.05 Przygody Skippiego w Buszowisku – Klątwa króla diamentów – serial
14.30 Ale heca – program dla dzieci
15.00 W labiryncie – Wywiad – telenowela, reż. Paweł Karpiński, wyk. Ola Karpińska, Jan Jankowski, Renata Pękul, Wiesław Drzewicz. Janek kończy pracę dla firmy „Framapol", jej szef proponuje Pawłowi i jemu etaty
15.30 5x5 wygrajmy razem
16.00 Panorama
16.10 Ich pięcioro – serial
17.00 O dziele Jana Łaskiego
17.15 Pytania o reformę szkolnictwa
17.30 Program lokalny
18.20 W sieci
18.30 Panorama
18.55 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Dwójkomania
19.30 Camerata 2
20.00 Badziewiakowie – Gdzie jest Wojtek? – serial
20.25 Telewizyjne Wiadomości Literackie
21.00 Panorama
21.21 Prognoza pogody
21.25 Sport

FOT. PAT

TVP 1 0.10

Spirala

Turysta, który zjawił się w tatrzańskim schronisku, jest arogancki i napastliwy wobec innych gości. Rano okazuje się, że zniknął. Po długich poszukiwaniach zostaje odnaleziony. Próbował popełnić samobójstwo. Jego wspaniałą karierę przerwał werdykt lekarski o nieuleczalnej chorobie...

TV POLONIA

6.00 Kawa czy herbata 7.45 Dziennik krajowy 8.10, 19.58, 22.50 Sport 8.15 Krakowskie Przedmieście 27 8.25 Giełda 8.30,12.00, 15.00 Wiadomości 8.41,19.55 Prognoza pogody 8.45 Rozmowy J. Markuszewskiego z K. Brandysem 9.00, 12.45, 18.50 Złotopolscy – Dobre i złe zapowiedzi – serial 9.20 Mój ślad 9.30,17.15 Grupa specjalna Eko – serial 10.00 Sukces – Łatwy kraj – serial 11.00, 23.00 Linia specjalna 12.15 MdM 13.10 Zaproszenie 13.30 Gry olimpijskie 13.55 Mag. turystyczny 14.15 Mickiewiczowskie gawędy Barbary Wachowicz 14.30 Libański tryptyk 15.10 Rubryka. Narodowość 15.30 Babiogórska jesień 16.00 Panorama 16.10, 16.20 Rower Błażeja 16.15 Teleexpress Junior 17.00 Teleexpress 17.45 Krzyżówka szczęścia 18.10 Credo 18.35 Mój ślad 18.40 Gość Jedynki 19.15 Dobranocka 19.30 Wiadomości 20.00 Teatr – Maryna Miklaszewska: Hrabia, reż. Filip Bajon, wyk. Leon Niemczyk, Jan Nowicki 21.30 Abecadło kina 21.45 Tańcząc na Manhattanie 22.15 Wieści polonijne 22.30 Panorama 0.00 Monitor

POLSAT

6.00 Piosenka na życzenie
7.00 Świat według Bundych – serial
7.30, 23.20 Polityczne graffiti
7.35 Godzilla – serial
8.00 Czarodziejka z Księżyca
8.30 Tarzan – serial
9.00 Maggie Winters – serial
9.30, 18.55 Paloma – telenowela
10.30 Powrót Supermana – serial
11.30 Herkules – serial
12.30 Disco Polo Live
13.30 Rodzina zastępcza – serial
14.00 Dyżurny Satyryk Kraju
14.30 Kalambury

tvn

6.45, 23.20 Kropka nad i
7.15, 13.55 Delfy – serial
7.45, 14.20 Świat Bobby'ego – serial
8.10, 14.45 Walter Melon – serial
8.35 Space Strikers – serial
9.00 Rosalinda – serial
9.50 Maria de Nadie – telenowela
10.40 Dziedziczka – serial
11.30 Telesklep
12.00, 19.35 Cristina – serial
12.55 Nie do wiary
13.56 Pepsi chart
15.15 Szkoła złamanych serc – serial
15.45 W naszym kręgu – serial

RTL 7

4.45, 6.00 Teledyski
6.15, 13.15 Perła – telenowela
7.00, 11.30, 18.00 Sunset Beach
7.45, 14.00 Katalina i Sebastian
8.30, 14.50 Odjazdowe kreskówki
8.55, 16.15 Zagubiony w czasie
9.45, 17.10 Seaquest – serial sf, wyk. Roy Scheider, Don Franklin, Rosalind Allen. Lucas zakochuje się w dziewczynie z salonu gier wirtualnych, która niespodziewanie zostaje porwana
10.35 Wzywam dr. Brucknera – serial
12.15 Teleshoping

18.00 HIT DNIA

FOT. AKPA

MODA NA SUKCES
W firmie Spectry zjawia się Eryk i grozi, że jeśli Sally wypuści jego produkt na rynek, wniesie przeciwko niej oskarżenie do sądu.

19.56 Sport
20.10 Nash Bridges – serial, wyk. Don Johnson, Cheech Marin
21.00 Flesz – Wiadomości
21.05 Sprawa dla reportera
21.35 Kup pan cegłę
21.55 Tygodnik polityczny Jedynki
22.45 Monitor Wiadomości
23.15 Sport
23.20 Pegaz miesiąca
23.45 Filmy o filmach
0.10 Filmowe zbliżenia. Spirala – reż. Krzysztof Zanussi, wyk. Jan Nowicki, Maja Komorowska
1.35 Podstawy gry na perkusji

22.30 HIT DNIA

FOT. AKPA

997
Magazyn kryminalny Michała Fajbusiewicza. W tym wydaniu między innymi porady, jak nie należy sprzedawać swojego auta.

21.30 Dwójkomania
21.40 Z Archiwum X – serial, wyk. David Duchovny, Gillian Anderson. Scully i Mulder wprowadzają się do domu, którego poprzedni lokatorzy zniknęli w dziwnych okolicznościach
22.30 997 – magazyn kryminalny
23.05 Ekstradycja – serial
0.00 Wina i kara – Nie zabijajcie delfinów – film dok.
0.40 Telefon zaufania Dwójki
1.15 Aniołowie piekieł – sens. USA, wyk. Adam Roarke, Jack Nicholson, Sabrina Scharf

0.20 HIT DNIA

FOT. AKPA

NAJSTARSZY ZAWÓD ŚWIATA
Żartobliwy raport o najstarszym zawodzie świata od czasów prehistorycznych, z udziałem aktorek uznawanych za symbole seksu.

15.00 Batman – serial
15.30, 18.45, 23.00 Informacje
15.50 Po prostu miłość – serial
16.50 Renegat – serial
17.40 F/X – serial
18.30,0.05 Super Express TV
18.50, 19.45, 23.15 Prognoza pogody
19.50 Real TV
20.00 V.I.P. – USA, wyk. Pamela Anderson, Molly Culver
21.00 Policjanci – serial
22.00 Ostry dyżur – serial
23.35 13. posterunek – serial
0.20 Najstarszy zawód świata – komedia Włochy/Francja /Niemcy

20.30 HIT DNIA

FOT. TVN

ZAKAZANE WSPOMNIENIA
Młody chłopak spędza lato z trzema ekscentrycznymi ciotkami. Wpada na trop złowrogiej rodzinnej tajemnicy sprzed czterdziestu lat.

16.15 Pełna chata – serial
16.45 Maraton uśmiechu
17.15, 19.00, 23.15 TVN Fakty
17.35, 0.15 Wizjer TVN – magazyn
18.05 Kamila – serial obycz.
19.25 Sport
19.30, 23.43 Pogoda
20.30 Zakazane wspomnienia – obycz. USA, reż. Bob Clark, wyk. Nathan Watt, Mary Tyler Moore, Linda Lavin
22.20 Ibisekcja – talk-show
23.45 Multikino – magazyn filmowy
0.45 Drew Carey Show – serial
1.15 Granie na zawołanie

23.20 HIT DNIA

W KRZYWYM ZWIERCIADLE
Maggie jest agentką FBI i walczy z przestępcami, czasem jednak staje się Carmen, a wtedy jest bezwzględną morderczynią...

12.50, 19.30 Trzy razy Zofia – serial
18.50, 22.50 7 minut – wydarzenia dnia – program informacyjny oraz prognoza pogody
19.00, 2.30 Zoom – mag. sensacji
20.00, 3.10 Colombo – serial krym., wyk. Peter Falk, Robert Conrad
21.50 Cobra – oddział specjalny – serial policyjny
23.05, 2.55 Seksplozja
23.20 W krzywym zwierciadle – thriller USA, reż. Stephen Stafford, wyk. Susan Lucci, Robert Urich, Michael Woods
0.55 Ratownicy – przyg. USA

PIĄTEK • 26 LISTOPADA

TVP 1

6.00 Kawa czy herbata – w tym Wiadomości o 6.05, 6.30, 7.00, 7.30
7.45 Pan Złota Rączka – serial, wyk. Tim Allen, Patricia Richardson
8.05 Giełda
8.15 Krakowskie Przedmieście 27
8.30 Wiadomości
8.42, 20.01 Prognoza pogody
8.45 Przygody Misia Paddingtona
9.10 Mama i ja
9.25 Domowe przedszkole
9.50 Porozmawiajmy o dzieciach
10.00 Supergrupa – serial
10.55 Dom
11.10 Siła ducha – film dok.
11.40 Czas na komputer
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.25 Wielkie sprzątanie
12.45 Klan – telenowela
13.10 Nowa szkoła
13.20 Serce dziecka – film dok. USA
14.15 Więcej czy lepiej – Odpady
14.30 Kuchnia wróżki – Krem czekoladowy Pollyanny
14.45 Dzieło – arcydzieło
15.00 Wiadomości
15.10 Twarzą w twarz z Europą – Ludzie tacy jak my
15.35 Niewidzialni – serial
16.00 Muzyczny serwis Jedynki
16.10, 16.20 Rower Błażeja
16.15 Teleexpress Junior
17.00 Teleexpress
17.25 Studio sport – Mecz koszykówki kobiet – Polska – Francja przerwie meczu ok. 18.00 Gość Jedynki)
18.55, 3.20 Mój ślad
19.05 Wieczorynka – Fraglesy
19.30 Wiadomości
19.56 Sport
20.10 Wdowy – obycz. W. Brytania, wyk. Joan Plowright, Mia Farrow, Natasha Richardson
21.55 Flesz – Wiadomości

7.45 HIT DNIA

FOT. AKPA

PAN ZŁOTA RĄCZKA
Tim usiłuje namówić żonę, aby odkupili od Lucille jego stary rodzinny dom i urządzili tam sobie letniskową siedzibę. Jill nie zgadza się.

22.00 Taksówka Jedynki – Gołębie serce
22.15 Jaka to melodia?
22.35 Galeria Karewicza
22.45 Monitor Wiadomości
23.20 Nocne rozmowy
0.15 Filmowe zbliżenia. Włochy – Wielki Fausto – reż. Alberto Sironi, wyk. Sergio Castellito, Ornella Muti, Evelyne Bouix. Film biograficzny, którego bohaterem jest najsłynniejszy kolarz wszechczasów, Fausto Copi, wielokrotny mistrz świata i triumfator Giro d'Italia i Tour de France

2

7.30 Dziennik krajowy
7.50 Studio urody
8.00 Program lokalny
8.30 Projektantki – serial
9.05 Tam gdzie rośnie czerwona paproć – obycz. USA, reż. Norman Tokar, wyk. James Whitmore, Beverly Garland. 12-letni Bill zarabia w lesie i pomagając sąsiadom, aby kupić prawdziwe psy myśliwskie. Po roku kupuje dwa młodziutkie wyżły
10.40,11.30 High Sea – serial
12.20 Teraz można już o tym mówić... – Zagadkowe historie XX stulecia – Klątwa Tutanchamona – serial dok.
12.50 Dziennik krajowy
13.05 Szansa na sukces – Ireneusz Dudek
14.05 Przygody Skippiego w Buszowisku – Kłopotliwy sobowtór – serial anim. Australia
14.30 Mogę wszystko – mag. dla młodzieży
15.00 W labiryncie – Nagły poród – telenowela, reż. Paweł Karpiński, wyk. Renata Pękul, Barbara Horowianka, Jan Jankowski. Po przeczytaniu artykułu w „Trybunie" naukowcy są oburzeni. Dochodzi do konfrontacji dyrektora z pracownikami. Ewę niespodziewanie chwytają silne bóle
15.30 Szalone liczby – teleturniej
16.00 Panorama
16.10 Ich pięcioro – serial
17.00 Przygoda z wojskiem – Komandosi
17.30 Program lokalny
18.20 W sieci
18.30 Panorama
18.55 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.20 Dwójkomania
19.30 Jeden na jeden
20.00 Co nam w duszy gra

21.40 HIT DNIA

FOT. AKPA

LEON ZAWODOWIEC
Bezwzględny zawodowy zabójca zaprzyjaźnia się z 12-letnią Mathildą, której handlująca narkotykami rodzina została wymordowana.

21.00 Panorama
21.21 Prognoza pogody
21.25 Sport
21.30 Dwójkomania
21.40 Patrz i sądź – Leon zawodowiec – dramat sens. USA/Francja , reż. Luc Besson, wyk. Jean Reno, Natalie Portman, Danny Aiello
23.45 Katastrofy na żywo – dok.
0.10 Uczucia – recital Michała Bajora
0.40 Pełne zanurzenie – sens. USA, reż. Alan Smithee, wyk. Gabrielle Anwar, Tom Conti, Chris Mulkey
2.05 Zakończenie programu

FOT. PAT
TVP 1 20.10

Wdowy

Udane połączenie komedii, filmu sensacyjnego i melodramatu. W willowej dzielnicy irlandzkiego miasteczka, zwanej Wdowim Wzgórzem, mieszka kilka pań, które przeżyły swych mężów. W ich świat wkracza nagle „wojenna wdowa", energiczna Amerykanka, starając się narzucić własne zwyczaje.

POLSAT

6.00 Piosenka na życzenie
7.00 Świat według Bundych – serial
7.30, 23.10 Polityczne graffiti
7.35 Batman – serial
8.00 Czarodziejka z Księżyca
8.30 Tarzan – serial
9.00 Karolina w mieście – serial
9.30, 18.55 Paloma – telenowela
10.30 Renegat – serial
11.30 F/X – serial
12.30 Policjanci – serial
13.30 13. posterunek – serial
14.00 Sekrety rodzinne
14.30 Talent za talent

0.15 HIT DNIA

FOT. AKPA

EMMANUELLE 2
Kolejny film z legendarnego cyklu erotycznych sensacji sprzed ćwierćwiecza. Emmanuelle odwiedza męża na Dalekim Wschodzie...

15.00 Godzilla – serial
15.30, 18.45, 22.50 Informacje
15.50 Po prostu miłość – serial
16.50 Powrót Supermana – serial
17.40 Herkules – serial
18.30,0.00 Super Express TV
18.50, 23.05 Prognoza pogody
19.45, 22.20 Real TV
20.00 13. posterunek
20.35 Paszport dyplomatyczny – sens. USA, reż. Peter Mars, wyk. Bruce Boxleitner, Billy Drago
23.25 Dobranocka dla dorosłych
0.15 Emmanuelle 2 – erotyka, wyk. Sylvia Kristel, Umberto Orsini

tvn

6.45 Kropka nad i
7.15, 13.55 Delfy – serial
7.45, 14.25 Świat Bobby'ego – serial
8.10, 14.45 Walter Melon – serial
8.35 Space Strikers – serial
9.00 Kamila – serial
9.50 Maria de Nadie – telenowela,
10.40 Dziedziczka – serial
11.30 Telesklep
12.00, 19.35 Cristina – serial
12.55 Gotuj z Kuroniem
13.25 Multikino – magazyn filmowy
15.15 Szkoła złamanych serc – serial
15.45 W naszym kręgu – serial

20.30 HIT DNIA

FOT. TVN

MILIONERZY
Choć emitowany jest od niedawna, należy już do najpopularniejszych teleturniejów. Spora w tym zasługa także Huberta Urbańskiego.

16.15 Pełna chata – serial
16.45 Start w TVN, meta na scenie
17.15, 19.00 TVN Fakty
17.35, 1.05 Wizjer TVN
18.05 Kamila – serial
19.25 Sport
19.30 Pogoda
20.30 Milionerzy – teleturniej
21.20 Rykoszet – sens. USA, reż. Russell Mulcahy, wyk. Denzel Washington, John Lithgow, Kevin Pollak, Lindsay Wagner,
23.20 Elektroniczna ruletka – horror
1.35 Skradzione serca – erot.,USA,
3.10 Granie na zawołanie

RTL 7

6.00 Teledyski
6.15 Perła – serial
7.00 Sunset Beach – serial
7.45 Katalina i Sebastian – serial
8.30 Odjazdowe kreskówki
8.55 Zagubiony w czasie – serial
9.45 Seaquest – serial
10.35 Cobra – oddział specjalny
11.30, 18.00 Sunset Beach – serial
12.15 Teleshopping
12.50, 19.30 Trzy razy Zofia – serial
13.15 Perła – telenowela
14.00 Katalina i Sebastian – serial
14.50 Odjazdowe kreskówki

20.00 HIT DNIA

FOT. RTL

RATOWNICY
Między ojcem a synem, specami od akcji ratowniczych, narasta konflikt. W Utah na ich pomoc czekają uwięzieni pod gruzami wieżowca.

16.15 Zagubiony w czasie – serial
17.10 Seaquest – serial
18.50, 22.50 7 minut – wydarzenia dnia – program informacyjny oraz prognoza pogody
19.00, 2.40 Zoom
20.00 Ratownicy – przyg. USA wyk. Kris Kristofferson, David Newson, Leigh J.McCloskey
21.45, 1.55 Klaun – serial
23.05, 3.10 Sexplozja – dla dorosłych
23.20, 3.25 Bal maturalny IV – horror
1.05 Medicopter 117 – serial
4.55 Alfred Hitchcock przedstawia
5.20 Lano i Woodley – serial

TV POLONIA

6.00 Kawa czy herbata 7.45 Dziennik krajowy 8.10 Sport 8.15 Krakowskie Przedmieście 27 8.30, 12.00, 15.00 Wiadomości 8.41 Prognoza pogody 8.45 Polska - Świat 2000 9.00, 12.45, 18.50 Złotopolscy – Ruletka – serial 9.25 Mój ślad 9.30 Koszałek Opałek 9.50 Tęczowa bajeczka 10.00, 20.00 Siedlisko – serial, wyk. Anna Dymna, Leonard Pietraszak 10.50, 21.20 Tygodnik polityczny Jedynki 11.45 Przegląd prasy polonijnej 12.15 Kulisy PRL-u 13.10 Ludzie listy piszą 13.30 Krzyżówka szczęścia 13.55 Wieści polonijne 14.05 Credo 14.30 Mag. polonijny z Norwegii 15.10 Kwadrat – magazyn 15.35 360 stopni dookoła ciała 16.00, 22.30 Panorama 16.10, 16.20 Rower Błażeja 16.15 Teleexpress Junior 17.00 Teleexpress 17.15 Teleprzygoda 17.45 Hity satelity 18.05 Magazyn teatralny 18.35 Mój ślad 18.40 Gość Jedynki 19.15 Dobranocka 19.30 Wiadomości 19.55 Prognoza pogody 19.58, 22.50 Sport 20.50 MdM 22.15 Moto Polonia 23.00 Spojrzenia na Polskę 23.15 Porozmawiajmy 0.00 Monitor

Lubella

makaron LUBELSKI Ekstra

Masz apetyt na

Znakomicie!
Kup Makaron Lubelski Ekstra,
a poczujesz ten niepowtarzalny smak
wygranej 50 000 zł
w konkursie Makaronu Lubelskiego Ekstra.
Ponadto możesz wylosować co miesiąc 10 000 zł,
jeżeli tylko prześlesz zgłoszenia
do 15 dnia każdego miesiąca.
Do wygrania
także 9 000 fantastycznych rękawic kuchennych.

W konkursie biorą udział wszystkie
opakowania Makaronu Lubelskiego Ekstra,
również te bez informacji o promocji!

Wytnij 3 kody kreskowe z dowolnych opakowań Makaronu Lubelskiego Ekstra.

Wyślij je razem ze swoimi danymi pod adresem: "Makaron z kasą", skr. pocz. 58, 00-963 Warszawa 81 do dnia 10 grudnia 1999 r.

Losowanie nastąpi w dniu 17.12.1999 r.

Pełny regulamin promocji dostępny jest w siedzibie OgilvyOne, ul. Senatorska 12, 00-082 Warszawa.

Zioła BITTNER'a Pervivo

Zadziwiająca kompozycja

Zioła Pervivo firmy Bittner to wyjątkowa kompozycja wielu naturalnych składników. Jest to lek, który swoje wielostronne zastosowanie zawdzięcza wchodzącej w jego skład szczególnej mieszance ziół.

Pervivo Bittner'a zawiera kamforę, pobudzającą krążenie krwi, poprawiającą ogólną aktywność i wywołującą dobre samopoczucie. W składzie Pervivo znajduje się też korzeń goryczki, który pobudza czynność wątroby, pęcherzyka żółciowego i wydzielania soków trawiennych. Stosowany jest także jako środek wzmacniający, zwłaszcza w okresie pochorobowym, i zgodnie z ostatnimi badaniami – jako stymulator aktywności psychicznej.

Innym istotnym składnikiem preparatu Pervivo jest korzeń arcydzięgla, który skutecznie usprawnia i przyspiesza trawienie, łagodzi stany skurczowe przewodu pokarmowego (tzw. kolki), działa uspokajająco na układ nerwowy i zmniejsza częstość ataków migreny. W składzie Pervivo znaleźć również można kłącze imbiru. Imbir, poza działaniem stymulującym perystaltykę i napięcie mięśni jelit, obniża poziom cukru w organizmie, a także zapobiega powstawaniu miażdżycy. Charakteryzuje się też działaniem przeciwwymiotnym, zapobiega zawrotom głowy w chorobie lokomocyjnej i łagodzi dolegliwości bólowe w stanach reumatycznych. Zioła Pervivo Bittner'a to lek, który stosowany zewnętrznie działa rozgrzewająco i przeciwbólowo w chorobach stawów i mięśni.

W Ziołach Bittner'a jest jeszcze i piołun, który działa żółciotwórczo i rozkurczowo w kolkach przewodu pokarmowego. Dziewanna, która także wchodzi w skład Pervivo, dzięki zawartości śluzu osłania błonę śluzową przewodu pokarmowego i działa wykrztuśnie w schorzeniach dróg oddechowych.

W mieszance Ziół Bittner'a Pervivo jest jeszcze wiele innych ziół, a wszystkie tak zadziwiająco skomponowane, że wzmacniają swoje działanie. By skutecznie przyczyniały się do polepszenia samopoczucia i wzrostu ogólnej odporności organizmu, należy stosować je regularnie 3 x dziennie łyżeczkę do herbaty.

Zioła Bittner'a Pervivo są zatem bardzo łatwe w użyciu, w pełni naturalne, zbiera się je w dziewiczym parku Gurktal położonym w Alpach Karynckich.

Zioła BITTNER'a Pervivo

Przekażcie nam swoją opinię na temat Ziół Bittner'a Pervivo. Odpowiedzi prosimy przesyłać pod adres:
Pharma International Sp. z o.o.,
Skr. P-4, 90-954 Łódź 4

Tu chodzi o...

Smak

Można powiedzieć: pyszny i niepowtarzalny. Albo: pełny i śmietankowy. A dlaczego nie: wyśmienity i idealny? O smaku nowej Finei Deliktesowej można mówić wiele. Ale po co mówić, skoro wystarczy spróbować? A kiedy już spróbujesz, przekonasz się, jak bardzo...

Smak uświęca środki. *Smacznego!*